



6月は「食育月間」です。今日のフライの「アジ」は、「味がいい」から名付けられたそうです。また、漢字では「鰯」と書きますが、これはおいしくて「参ってしまう」が由来だという説もあります。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。



だいこん 大根とホタテサラダ\*○      ぎゅうにゅう 牛乳○

アジフライ○\*

ひとり きれ 1人2切です

ごはん★      なつやさい 夏野菜のみそ汁○\*

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…\*