



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。



- エネルギーになる…★
- 筋肉や骨をつくるもとになる…○
- 体の調子を整える…*

ひとり きれ 1人2切です

- 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○*
- ごはん★ 夏野菜のみそ汁○*