



今日は、初夏が旬のアジをフライにしました。アジは、「味」がいいことが名前の由来だといわれています。また、漢字では「魚」へんに「参」と書きます。これは、旧暦3月頃（現在の5月前後）がおいしい時期であることから、数字の「参」が使われたとする説などがあります。



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○
あじフライ○★
ごはん★ みそけんちん汁*○★

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…*