



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。



たま 玉ねぎのさっぱり和え*★ 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…*