給食ひとくちメモ　6月19日(木)

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。

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…＊

玉ねぎのさっぱり和え＊★　　牛乳○

あじフライ○★

ごはん★　　みそ汁＊○★