



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…＊



たまねぎのさっぱり和え＊★ 牛乳○

あじフライ○★

ごはん★ みそ汁＊○★