

給食通信

7月30日（木曜日）今日の献立は、

『ご飯 鰯の香味揚げ 大豆の磯煮

ごま仕立ての味噌汁 牛乳』です。



今日は夏が旬の魚、鰯の香味揚げです。鰯を油で揚げて、長ねぎ入りのさっぱりとしたソースをかけました。鰯は日本で採れる主要な魚の一つです。名前の「あじ」は味の良さから付けられたと言われています。魚にはEPA（イコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）という体にとって質の良い脂が含まれています。鰯は今日のような料理の他にも、塩焼き、干物、フライなど、色々な料理に向いている魚です。体の組織を作るたんぱく質の他に、ビタミンやカルシウムなどの無機質が含まれていて、栄養たっぷりです。小骨も食べられるので、よく噛んで食べましょう。