

令和4年 7月 4日 (月)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ご飯
- アジフライ
- かぼちゃのふくにこめ煮
- きゅうりとみょうがの和え物
- すまし汁



## 今日の栄養メモ

今日の給食はアジフライです。アジは背の青い魚で1年中とれる魚ですが、1番おいしい旬しゅんの季節は6月～8月です。からだを作るもとになるたんぱく質りょうしつや良質しほの脂肪しぼうがたくさんふく含まれていて、日本人の健康を支えてくれています。アジは魚の中でもとてもおいしいので、「味が良い」ところからアジと言われるようになったそうです。

今日もしっかり食べて、午後の授業も頑張りましょう！