

令和3年 10月 12日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・ムロアジのコロッケ
(ソース：スプーン1杯)
- ・煮びたし
- ・味噌汁
- ・牛乳



ムロアジとは？

一般的なアジと呼ばれるものは「マアジ」のことを指すことが多いです。スーパーで並んでいるアジもほとんどがマアジです。

ムロアジは体が丸っこいのとゼイゴ（しっぽに近い側面にあるトゲのような鱗^{うろこ}）が細長いのも特徴で、並べてみると違いがよくわかります。

青魚であるムロアジは、栄養価に富^とんでいます。DHA や EPA などの不飽和脂肪酸（植物や魚の脂に多く含まれるもの）を多く含んでおり、たんぱく質やビタミン B 群^{ぐん}も多く含んでいます。

