

もぐもぐだより 2008年 6月 第2号



新年度が始まり早くも2ヶ月がたちました。毎朝給食室の前を元気に「おはよー」といって挨拶してくれたり、帰りには毎日「おいしかったよー。ありがとうー。」といって帰っていく子がいます。

ピノキオ組の「ちゃんも毎日「今日の給食ぜんぶ、ぜんぶおいしかったよ。」と言ってくれるのでとても嬉しいです。こういう子ども達の言葉を聞くと「もっともっと美味しい給食を提供したいと心から思います。

5月21日は手作りお弁当の日でした。どの子のお弁当もすごくおいしそうで、子供たちは嬉しそうに見せてくれました。すごくいい天気だったので青空の下でわいわいお弁当を食べることができてすごくいい日になったことでしょう。



もうすぐ梅雨に入りますが、私たちも「食の安全・安心」に気をつけていきたいと思えます。

今が旬！ あじ

～あじの上手な選び方～



- 太っていて青っぽい光沢がある。
- ヒレや尾がピンと張っている。
- 目が黒く澄んでいる。
- エラの赤みが鮮やかなもの。

栄養の豆知識☆

- EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く、ビタミンB群・カルシウム・カリウムも豊富です。
- 中でもカルシウムは大変多く海魚としてはトップクラスです。



旬のかたんレシピ☆梅しそアジフライ

材料(2人分)

アジ	2尾
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
大葉	6枚
梅干	4個
(ころも)	
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
サラダ油	適量



しそ☆効果
食中毒予防
下痢予防
かぜ・発熱予防

作り方

- ①アジは3枚におろし、塩・こしょう小麦粉をふり、縦半分に切った大葉を並べ、たたいた梅を1個分伸ばしてロール状に端から丸め楊枝でとめる
- ②小麦粉・溶き卵・パン粉を順につけ、170～180度の中温に熱した油で色よく揚げる。