



平成 27 年 6 月 1 日
ながさわ保育園

6月給食だより



新年度が始まり早くも 2 ヶ月が経ちました。給食室の前で元気に「おはよー。今日の給食は何?」と言って嬉しそうに話をしてくれます。

新しいお友達は苦手な食材も少しずつ少しずつ食べれるようになってきました。

5月20日は手作りお弁当の日でしたが、どの子のお弁当もすごくおいしそうで、一人ひとりが嬉しそうに見せてくれました。また、いいお天気だったので青空の下でみんなでお弁当を食べました。ご協力ありがとうございました。



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。

旬の簡単レシピ☆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、縦半分にした大葉を並べ、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。