

○令和 5 年 6 月 8 日は「ひくシオたすベジ献立」でした。

メニューは

ごはん、牛乳、辛味豆腐汁、あじのみそだれ、おかかあえです。

今回は「ひくシオたすベジ献立」です。塩分控えめで野菜がたっぷりの体にやさしい和食を味わいました。

主菜は、夏が旬の魚の「あじ」をオーブンで焼いて、給食センター特製のみそだれをかけました。みそだれはごはん  
に合う味で「もっとかけてー」と児童生徒に好評だったと学校からの連絡ノートに書かれていました。

では、クイズです！「あじ」という名前は、なぜ付いたのでしょうか。1.味がおいしかったから 2.アジアでたくさんとれる魚だったから 3.アジさんという人が見つけた魚だったから … 答えは「1.味がおいしかったから」です。あじには、頭のはたらきをよくしてくれる「DHA」という栄養がたくさん含まれています。おいしく食べれば、午後の学習もバッチリです。

