

6月たべものカレンダー

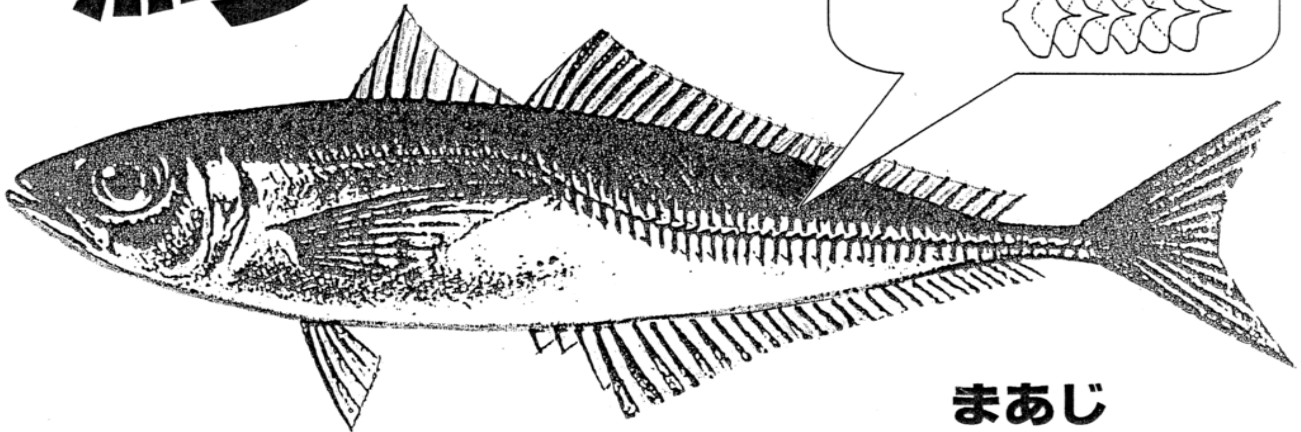
NO. 296

知多学校栄養士会

鯷 あじ

ぜいご（ぜんご）

のこぎりの刃のようなか
たいうろこ



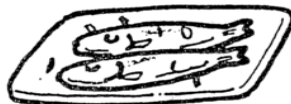
まあじ

- あじという名前は「味がよい魚」ということからつけられた、といわれています。
- 余分な塩分を体の外に出すカリウムが豊富です。またコレステロール値を下げるはたらきのある、タウリンも豊富です。
- 1年中出回っていますが、5月から7月ごろがおいしい時期です。

小あじのおすすめ料理



唐揚げ



筒蛸漬け



6月

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	23	24	25	26	27	28
㉙	30					

小さなあじを使った料理は骨まで食べることができるので、カルシウムをたくさんとることができます。

中学校用