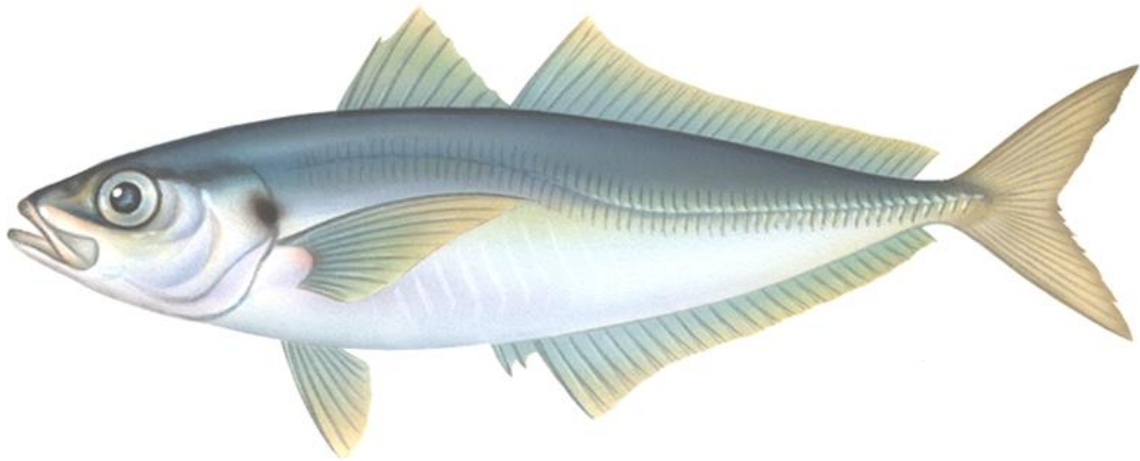


# 6月たべもののカレンダー

NO. 395

あ じ



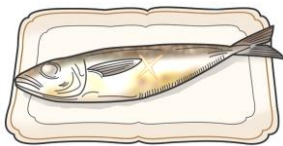
☆ ちにく 血や肉をつくる たもの 食べ物です。

☆ いちねんじゅう 一年中とれますが、 5月 から 7月 ごろが 美味しいです。

## あじをつかったりょうり



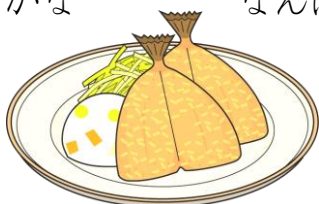
6 月



やきざかな



なんばんつけ



あじフライ

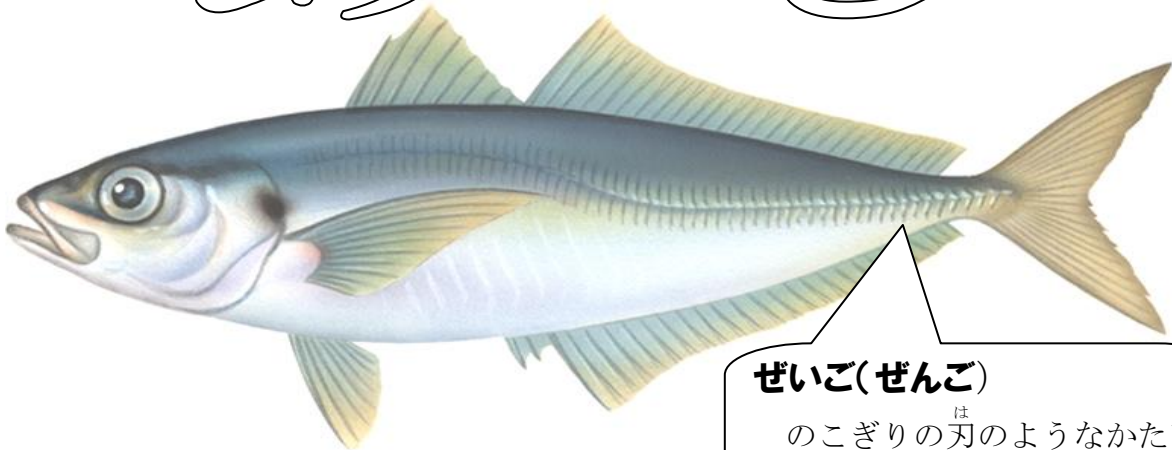
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	5	6	7	8	9	10
⑪	12	13	14	15	16	17
⑱	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	

低学年用

# 6月たべもののカレンダー

NO. 395

あじ



**ぜいご(せんご)**

のこぎりの刃はのようなかたい  
うろことくちようが特徴です。

- ☆ 日本で古くからよく食べられている魚です。
- ☆ 一年中とれますが、旬しゅんは5月から7月ごろです。
- ☆ 体をつくるたんぱく質を多く含ふくみます。
- ☆ 小さいものは揚げものなどにして骨ほねごと食べれば、カルシウムを多くとることができます。



## なぜ「あじ」という名前なの？

「あじ」は魚の中でも「味がおいしい」ということから、「味がよい魚」としてこの名前がついたといわれています。

旬しゅんの時期は脂あぶらがのって、特においしくなります。



## 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	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	

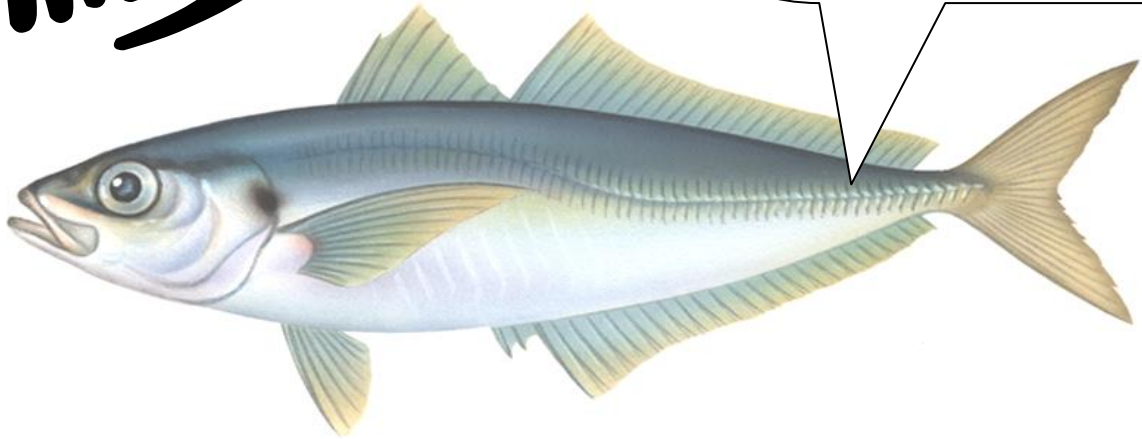
# 6月たべものカレンダー

NO. 395

# 魚 鱒 あじ

**ぜいご(ぜんご)**

のこぎりの刃<sup>は</sup>のようなかたい  
うろこ<sup>とくちょう</sup>が特徴です。



- ★ 日本近海で一年中とれますが、旬<sup>しゅん</sup>は5月～7月です。
- ★ あじの脂質<sup>しじつ</sup>には、頭の働きをよくするDHA（ドコサヘキエン酸）や血液の流れをよくするEPA（イコサペンタエン酸）が含まれています。
- ★ 「あじ」は魚の中でも「味がおいしい」ということから、「味がよい魚」として名前がついたといわれています。



**カルシウムがたくさんとれる  
おすすめ料理**

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



小あじのから揚げ



小あじの南蛮漬<sup>なんばんづ</sup>



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	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	