

2016/07/05 NEW

今日の給食 | by [kyusyoku](#)

牛乳 白飯 かきたま汁 まぐろのてりに もやしのあえもの



まぐろは海の中を元気に泳ぎ回る回遊魚です。今日は静岡で水揚げされたまぐろを使っています。まぐろのてりには、角切りしたまぐろの身とにんじん、じゃがいもを油で揚げて砂糖醤油みりんを煮たてで作ったたれをからめて作りました。魚肉は体を作る元になります。そして良質の脂肪 DHA や EPA がたくさん含まれています。これは血液をサラサラにしたり、脳の老化を予防する働きもあるそうです。もやしは塩ゆでし、しょうゆ・酢・さとう・からしで味付けしています。おなかの調子を良くする働きがあります。

