

アジは、<sup>たんぱく</sup>淡白で<sup>みせいぶん</sup>うま味成分が<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれていて、

からだをつくるたんぱく質や、骨や歯を丈夫に

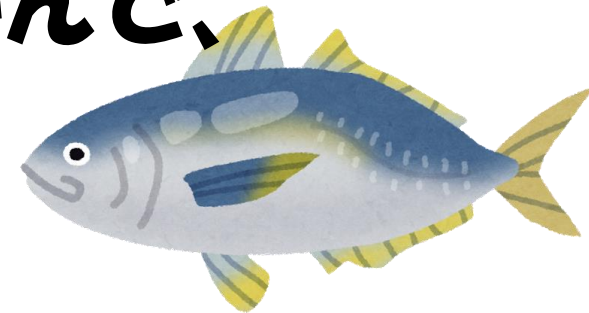
するカルシウムが<sup>ほうふ</sup>豊富な<sup>さかな</sup>魚です。

<sup>きょう</sup>今日はそのアジに、<sup>こ</sup>パン粉をつけて<sup>あ</sup>揚げた、

アジフライを作りました。

<sup>きりみ</sup>切身の中には<sup>なか</sup><sup>ほね</sup>骨もあるので、よくかんで、

<sup>あじ</sup>味わって<sup>た</sup>食べてみてください。





ごはん、アジフライ、のりサラダ、たまごの<sup>たま</sup>みそ汁<sup>しる</sup>