

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

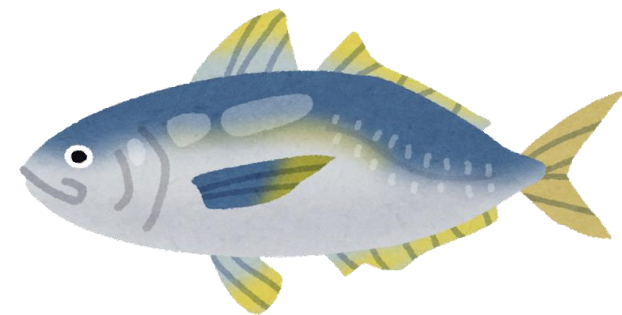
丈夫にするカルシウムが<sup>ほうふ</sup> 豊富な<sup>さかな</sup> 魚です。

<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>つき</sup> 切身の中にも<sup>きりみ</sup> <sup>なか</sup> <sup>ほね</sup> 骨は

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、キャベツときゅうりの<sup>つけもの</sup>漬物、じゃが芋<sup>いも</sup>のみそ汁<sup>しる</sup>