

# 2月22日(木)

ご飯

にぎすのから揚げ

干草おひたし

かきたま汁

牛乳

にぎす	:	愛知
生姜	:	高知
にんじん	:	千葉
小松菜	:	埼玉
長ねぎ	:	千葉
たまご	:	青森

**にぎす** にぎすは、深い海に住んでいて、細長い体で目が大きく、小さい尖った口をしています。おもな産地として、石川県、新潟県、愛知県などです。旬の時期は3~4月、9~11月の2回あり、より脂がのっているのは5月頃です。にぎすは身が柔らかく、くせのない魚で、鮮度がよいものであれば、生で刺身などにして食べることができます。ほかにも塩焼きなどの焼き物や天ぷらなど、さまざまな食べ方で楽しめます。