

小学校

4月13日の
ときめき給食

- ごはん
- たけのこのすまし汁じる
- さわらの西京漬けさいきょうづ
- ふりかけ
- 新じゃがのカレー風味焼きしん ふうみや

こんかい
今回のときめきポイント



こんかい
今回のテーマは「春が旬の食べもの」です!

はる しゅん た 春が旬の食べもの



ふゆ 冬は、さむくて体の動きが悪くなってしまう、体にとっていらぬ老廃物がたまってしまふことがあります。「新〇〇」や「春〇〇」と呼ばれるものや、たけのこ、アスパラガス、菜の花などの春野菜は、体にたまった老廃物を外に出して、新しいものに入れかえてくれる働きがあります。また、春が旬の魚たちも、おいしい成分をたくさん含んでいます。



たもの食べ物からも春の季節を感じてみてください!



しん 新じゃがいも

じゃがいもが完熟する前に収穫したものです。皮がうすくて柔らかいので、皮つきのまま料理して食べる事ができます。ビタミンCがたくさん含まれ、体の調子をよくしてくれます。



さわら

さわら 魚へんに春で「鱭」と書きます。頭の働きをよくしてくれたり、血液をサラサラにしてくれるDHAやEPAという栄養が含まれます。疲労回復や、皮ふを強くしてくれる働きもあります。



たけのこ

はる しゅん たもの食べもの代表です。食物繊維がたくさん含まれているので、お腹の中をきれいにしてくれます。また、水分と一緒にからだにいらぬものをだしてくれるカリウムという栄養も含まれています。