

中学校

4月13日の
ときめき給食

- 京ごもくごはん ●お茶
- たけのこのすまし汁
- さわらの西京焼き
- 新じゃがの甘辛焼き ●桜ゼリー

こんかい

今回のときめきポイント



今回のテーマは「春が旬の食材」です

春が旬の食材



冬は代謝が悪くなりがちで、老廃物も体にたまりやすい状態になることが多いです。

「新〇〇」「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、老廃物を排出させるデトックス効果や、新陳代謝を高めてくれる働きがあります。

また、春が旬の魚介類も、産卵期を迎えている事が多く、うま味成分を多く含んで美味しいという特徴があります。

春が旬の食材を食べて、季節を感じてみてください！



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、水分が多いのが特徴です。皮がうすくやわらかので、皮つきのまま料理して食べられます。
ビタミンCも通常より多く含まれるので、免疫機能の低下を防いでくれます！



さわら:魚へんに春「鱈」と書き、春の季語にもなっています。

必須脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれており、脳を活性化したり、血液をサラサラにしてくれます。また、疲労回復や皮膚や粘膜の機能を正常に保つのに役立ちます！



たけのこ:春が旬の食べ物の代名詞ともいえます。食物繊維が豊富で、水分と一緒に老廃物を外に出す手助けをしてくれます。切り口などに見られる白い粉は、チロシンというアミノ酸の一種で、新陳代謝を促す働きがあります。