

小学校

5月12日の
ときめき給食

- げんまい 玄米ごはん
- さわらのしお焼き
- しん 新たまねぎのみそ汁
- こまつな 小松菜のごま和え



こんかい
今回のときめきポイント



しん 新たまねぎ

いつものたまねぎは、日持ちを良くするために収穫してから乾燥させています。

しん 新たまねぎは、しゅうかく 収穫してからかんそう 乾燥させずにしゅっか 出荷されるので、みずみずしくてやわらかいです。そして、たまねぎ独特の辛みが少なく甘いのが特徴です。また、見た目もいつものたまねぎはかわいろ 茶色ですが、しん 新たまねぎはしろいろ 白っぽい色をしています。はる じき 春の時期しか食べられないしゅん あじ 旬の味です。



さわら (鯖)

さわらは漢字で書くと「鯖」と書くように、春を告げる魚のひとつです。

せいちょう 成長によってなまえ か 変わるしゅっせうお 出世魚のひとつでもあり、サイズの小さいものを「さごし」、大きくなったもの(70cm以上)を「さわら」と呼びます。

さわらは、のう 脳をかつせい か 活性化するはたら 働きがあるDHAやEPAをはじめとするからだ 体によいえいようそ 栄養素をたくさんふく 含んでいます。

