

中学校

5月12日の
ときめき給食

- ごはん
- お茶
- 若竹のみそ汁
- 牛肉のしぐれ煮
- ツナの和え物



今回のときめきポイント



若竹汁

「若」とは「わかめ」、「竹」とは「たけのこ」のことで、2つの食材の組み合わせなので「若竹」という名前がついています。

この2つは一緒に料理されることが多く、「春先の出会いもの」と言われ、同じ季節に旬を迎える海の幸と山の幸を組み合わせた相性の良さを楽しむ料理です。

たけのこには、食物繊維やたんぱく質を多く含み、アミノ酸の一種アスパラギン酸やチロシンには疲労回復やストレスを緩和する効果があります。



しぐれ煮

しぐれ煮とは、しょうがを加えた佃煮の一種です。

しぐれ煮の語源はいろいろとありますが、しぐれ煮を食べると様々な風味が口の中を通り過ぎることから、一時的に降る時雨(しぐれ)に例えてしぐれ煮と名付けられたといわれています。

はまぐりなどの貝でも作られます。

ご飯との相性が抜群です。

