

小学校

5月26日の
ときめき給食

- 玄米ごはん げんまい
- 厚揚げのみそ汁 あつあ する
- 春キャベツの炒めもの はる いた



こんかい
今回のときめきポイント



春キャベツ

キャベツは、1年中で回っていま
すが、春に収穫する春キャベツと冬
に収穫する冬キャベツの大きく

わけて2種類あります。

春キャベツの特徴は、葉がやわらかい
ことです。また、葉がふんわりと巻かれ
ていて、あざやかな黄緑色をしています。



やわらかくて甘いので、今日の給食のよ
うな炒めものはもちろん、生のまま食べる
のもおすすめです。



かつお(鰹)

かつおには旬が2回ありま
す。春頃旬をむかえるのが「初
がつお」や「上りがつお」と
呼ばれ、秋頃のを「戻りがつお」と呼ばれています。

今が旬の「初がつお」は、脂が少な目でさっぱりし
た味です。たんぱく質やミネラルなど、たくさんの栄養
が含まれていますが、なかでも
血を作るもとになる
鉄分がたくさん含まれ
ています。

