

# 中学校

5月14日の  
ときめき給食

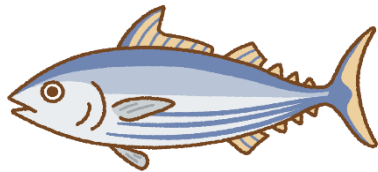
今回のときめきポイント

- ごはん（金芽米）
- 新たまねぎのみそ汁
- 春野菜の煮物
- かつおのから揚げ



今回のテーマは「春が旬」です！

## 初がつお



かつおは、春と秋の2回旬がある珍しい魚です。

かつおは、春になると黒潮に乗ってえさを求めて北上していきます。その時に獲れるかつおを「初がつお」といいます。秋になり、産卵のために南下してくるときに獲れるかつおを「戻りがつお」といいます。

「初がつお」は、身が引きしまっていて、脂肪分が少なく、あっさりしています。「戻りがつお」は、北の海でえさを食べ、体に脂肪を蓄えているので、脂がのって濃厚な味わいになっています。

## 新じゃがいも



じゃがいもは保存が効き、一年中食べることができる食材ですが、新じゃがいもは春から初夏にかけて出回る春が旬の食材です。みずみずしい食感が特徴で、皮が薄いので皮ごと調理して食べることができます。

特に、じゃがいもに多く含まれるビタミンCは、長く貯蔵する普通のじゃがいもよりも、収穫してすぐの新じゃがいものほうが多く栄養満点です。