

小学校

5月11日の
ときめき給食

- ごはん
- ^{はる}春キャベツの^{しる}みそ汁
- かつおの^{たつたあ}竜田揚げ
- ^{しん}新ごぼうの^{きんぴら}きんぴら

こんかい

今回のときめきポイント



今回のテーマは「^{はる}春が^{しゅん}旬の^{しょくざい}食材」です！

はつ 初がつお



かつおには、^{はる}春と^{あき}秋の1年で2回^{ねん}旬がある
^{めずら}珍しい魚です。

^{はる}春に^{しゅん}旬を迎えるのを「^{はつ}初がつお」、^{あき}秋に^{しゅん}旬を
迎えるのを「^{もど}戻りがつお」と呼んでいます。

^{はつ}初がつおは^み身がひきしまっていて、^{しぼうぶん}脂肪分が
少なく、^{とくちよう}あっさりしているのが特徴です。

^{からだ}体を作るもとになる“^{たんぱく}たんぱく質”や、^ち血を
作るもとになる“^{てつぶん}鉄分”が多く含まれています。

^{のう}脳の働きを助けたり、^{たす}血液をサラサラにして
くれる^{やくめ}役目もあります！

はる 春キャベツ



はる 春キャベツ

いつものキャベツ



^{はる}春キャベツと^{ちが}いつものキャベツの違い

はる 春キャベツ

^{まる}丸っこい^{かたち}形

^は葉の^ま巻きがゆるい

^は葉がやわらかい

^{あざ}鮮やかな^{きみどりいろ}黄緑色

いつものキャベツ

^{ひら}平べったい^{かたち}形

^は葉が^つ詰まっている

^は葉がかたい

^{しろ}白に近い^{ちが}黄緑色

^{はる}春キャベツには、^{ほうふ}ビタミンC、^{ふく}U（キャベジン）が豊富に含まれています。ビ
タミンU（キャベジン）は、^きあまり聞きなれないかもしれませんが、キャベツか
ら^{はっけん}発見された^{えいようそ}栄養素です。^{いちょう}胃腸の^{ちょうし}調子を^{ととの}整えてくれる働きがあります。^{はたら}ビタミン
Cは、^{めんえきりよく}免疫力を^{たか}高め、^{かぜ}風邪を^{よぼう}予防してくれます。