

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！

初が^{はつ}かつお



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

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

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

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

^{のう}脳の^{はたら}働きを^{たす}助けたり、^{けつえき}血液をサラサラにして^{やくめ}くれる役目もあります！

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^{ちが}違い

^{はる}春キャベツ

^{まる}丸^{かたち}こい^{かたち}形

^は葉の^ま巻きが^{ゆる}ゆるい

^は葉が^{やわ}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^{かたち}ったい^{かたち}形

^は葉が^つ詰まっている

^は葉が^{かたい}かたい

^{しろ}白に^{ちか}近い^{きみどりいろ}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^{ほうふ}豊富に含まれています。ビタミンU（キャベジン）は、^ああまり^き聞きなれない^きかもしれませんが、^{はっけん}キャベツから^{えいようそ}発見された^{いちょう}栄養素^{ちようし}です。胃腸の^{ととの}調子を^{はたら}整えてくれる働きがあります。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。