

中学校

5月11日の
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん
- お茶
- 春キャベツのみそ汁
- ヨーグルト
- かつおの竜田揚げ
- きんぴらごぼう

こんかい

今回のときめきポイント



今回のテーマは「春が旬の食材」です

初がっお



かつおは、2回旬がある珍しい魚です。

かつおは太平洋に生息し、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。その時に獲れるのを「初がっお」といい、秋になり、産卵のために南下してくるときに獲れるのを「戻りがっお」といいます。それぞれ春と秋の旬の食材になります。

初がっおは、身が引きしまっていて、脂肪分が少ないため、あっさりしているのが特徴です。一方の戻りがっ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ります。

栄養素は、たんぱく質をはじめ、血を作るもとになる鉄分が豊富に含まれます。また、脳の働きを助けたり、血液をサラサラにしてくれるDHAやEPAも含まれています。

春キャベツ

春キャベツ



いつものキャベツ



春キャベツといつものキャベツの違い

春キャベツ

丸っこい形

葉の巻きがゆるい

葉がやわらかい

鮮やかな黄緑色

いつものキャベツ

平べったい形

葉が詰まっている

葉がかたい

白に近い黄緑色

春キャベツには、ビタミンC、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、あまり聞きなれないかもしれませんが、キャベツから発見された栄養素です。胃腸の調子を整えてくれる働きがあります。ビタミンCは、免疫力を高め、風邪を予防してくれます。