

# 小学校

4月25日の  
ときめき給食

●ごはん(金芽米)

●新たまねぎのみそ汁

●照り焼きハンバーグ

●春野菜の煮物



今回のときめきポイント



今回のテーマは「春野菜」です！

## 春野菜



春野菜は、寒い冬を乗り越えて旬をむかえます。そのため野菜が寒さから自分の身を守るためにたくさんの栄養を含んでいます。また、春野菜は独特な苦みや渋みをもつものもあります。それらは体の中にたまった悪いものを外に出す働きや、胃や腸の働きをよくする効果があります！

新たまねぎ：春だけ出回るたまねぎのことです！  
柔らかくて甘いので、生のままで食べられるのが特徴です！  
みそ汁に入れても甘くておいしくなります！

ふき：独特な苦みと香りがあり、春を感じさせてくれます！  
煮物や佃煮(きやらぶき)にして食べられることが多いです。



新じゃがいも

じゃがいもが完熟する前に収穫したもので、皮付きのまま料理して食べられるほど皮がうすくやわらかいのが特徴です。

たけのこ：春が旬の食べ物の

代名詞ともいえます！

食物せんいが豊富で、おなかのなかをそうじしてくれる働きがあります。

