

中学校

4月25日の
ときめき給食

●発芽玄米入りごはん(金芽米)

●新玉ねぎのみそ汁 ●お茶

●春野菜の煮物 ●いちごヨーグルト

●てりやきハンバーグ



今回のときめきポイント



今回のテーマは「春野菜」です！

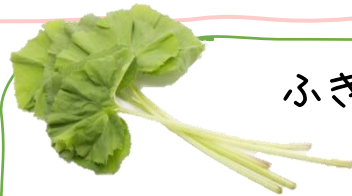
春野菜

春野菜は、寒い冬を耐え抜いて旬をむかえます。そのため寒さが厳しいときに野菜自ら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。それらは冬に代謝が落ち、たまってしまった老廃物を体の外に出したり、胃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、ふつうのたまねぎは日持ちを良くするため1か月ぐらい乾燥させてから出荷されますが、新たまねぎは収穫してからすぐに出荷されるので、柔らかくて甘いのが特徴です！生のまま食べられるのもこの時期ならではです！



ふき

春が旬の野菜として古くから食べられています。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。ビタミンCも通常よりも多く含まれるので、免疫力アップが期待できます！



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、腸内環境を整えてくれます。切り口にみられる白い粉は、「チロシン」というアミノ酸の一種です！