

小学校

4月10日の
ときめき給食

今回のときめきポイント



●ごはん(金芽米)

●鯖の照り焼き

●牛肉と若ごぼうの炒め物

●春野菜のみそ汁



今回のテーマは「春が旬」です！

春が旬の食べもの

春が旬の野菜は、色が鮮やかで、香りが強いものや苦みのあるものが多いです。体にたまった悪いものを外に出してくれたり、体の疲れをとってくれたりする効果があります！

また、春が旬の魚は、あっさりしていて食べやすいのが特徴です！

春キャベツ 新じゃがいも



「春」や「新」がつく、春に収穫される野菜は、甘くて柔らかくてみずみずしいのが特徴です！じゃがいもは皮が柔らかいので、皮付きのまま料理できたり、キャベツも柔らかいので、生のまま食べるとおいしいです！！

さわら

「魚」へんに「春」とかいて「鯖」と読みます。文字通り、春が旬の魚の代表選手です！！

さばの仲間の魚ですが、くせがなくさっぱりとした味が特徴です！！



若ごぼう

若ごぼうは、大阪府八尾市を中心に栽培されている野菜です。通常のごぼうは主に根の部分を食べますが、若ごぼうは葉、茎、根全てが食べられます！春の時期しか食べられない野菜の一つです！

