

小学校

5月8日の
ときめき給食

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

●ごはん(金芽米)

●春野菜のポトフ

●あじナゲット

●たけのことアスパラのオーブン焼き

春が旬の食材

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！

たけのこと



竹の地下茎(地中にある茎)から出てくる若い芽をたけのことと呼びます。成長が速く、すぐに竹になってしまうため、生のたけのこととして楽しめるのは限られた期間です。3月～5月にかけての今が旬です！！

アスパラガス



アスパラガスはビニールハウスで栽培されたものが一年中出回っていますが、春が旬の野菜です！旬始めの4月下旬から5月上旬に出荷されたばかりのアスパラガスは甘みが強いのです！