

# 中学校

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

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- 春野菜のポトフ
- きびなごフライ
- たけのことアスパラのオーブン焼き
- いちごヨーグルト

## 春が旬の食材

冬の寒さを乗り越え、豊富な栄養を蓄えた春の食材には、からだに嬉しい栄養がたっぷり含まれています！！

**苦味成分のデトックス効果：**春野菜に含まれる「植物性アルカロイド」は、老廃物の排出を促し、新陳代謝を活発にする働きがあります！

**免疫力アップ：**春野菜に含まれる「ポリフェノール」や「ビタミンC」は、抗酸化作用や体調を崩すのを防いでくれます！

### きびなご



10cmほどのスマートな体です！美しい銀色で、中央には色鮮やかな青色の帯模様が走っています。その見た目から、鹿児島県南部の方言で「帯（キビ）」の「小魚（ナゴ）」という名前がついたと言われています。

### たけのこと



竹の地下茎から出てくる若い芽をたけのこと呼びます。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



ハウスで栽培されたアスパラガスは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とされています！