

小学校

3月12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）
- ふりかけ
- わかめとねぎのすまし汁
- きんめだいの塩焼き
- 小松菜とにんじんのごま和え



こんかい
今回のテーマは「春に備えて免疫力アップ」です！

だんだんと気温が上がってきて少しずつ暖かい春の日差しが感じられるようになって来ましたね。3月は暖かい日もあれば、寒い日もあり体調を崩しやすくなります。旬の食材から栄養を取り入れて元気に4月を迎えましょう！

きんめだい

きんめだいは、冬が旬の魚です。名前の通り目が金色に光って見えることから漢字で「金目鯛」と書きます。

くせがなく、優しい甘みとあっさりとした脂が特徴的なおいしい魚です。



わかめ

一年中食べられるわかめですが、春が旬の食材です。わかめは、「海の野菜」ともいわれるように、野菜と同じく体の調子をよくしてくれるはたらきがあります。わかめのぬめりは、水溶性の食物せんいといって、体の中の余分なコレステロールを吸い取って体の外に出し、病気や便秘を予防するはたらきがあります。

