

小学校

4月23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) きんめまい
- たけのこのみそ汁 しる
- 春野菜と豚肉の炒め物 はる やさい ぶたにく いた もの
- めばるの塩焼き しおや



今回のテーマは「春が旬の食材」です！

春が旬の食材

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。菜の花やふきのとうのように春にしか食べられない山菜もあります。

めばる

めばるは、大きな目が張り出ていることから「眼張」と呼ばれるようになったそうです。春になるとよくとれるようになり、春を知らせてくれることから「春告魚」と呼ばれています。あっさりとした白身魚で身が柔らかく、煮ても焼いてもおいしく食べることができます。



春野菜

春が旬の野菜は、柔らかくみずみずしい食材が多いです。「春キャベツ」は、葉がやわらかく、生のままサラダとして食べることもできます。「新たまねぎ」は、辛みが少なくみずみずしいことが特徴です。今日の献立の春野菜と豚肉の炒め物には、春キャベツや新たまねぎを使っています。

