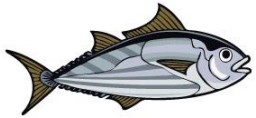


献立ひとくちメモ

4月25日(金)



たけのこを食用にしているのは、中国と日本だけです。食物繊維が豊富で、便



秘やがんの予防に効果があります。うま味成分であるチロシンやアスパラギン酸などのアミノ酸も豊富なので、疲労回復にも期待できます。

カツオの旬は春と秋の2回あります。春のカツオは「初カツオ」とも言い、脂身が少なく、さっぱりとした味が特徴です。秋のカツオは「戻りカツオ」といい、脂がのっていて濃厚な味が楽しめます。ねぎソースは給食室で手作りしました。たっぷりかけて食べると、さらにおいしくなります♪

ウド（独活）は山菜の仲間で、独特の香りと歯ざわりが特徴です。3月から5月の間にしか手に入らない貴重な山菜です。江戸時代から栽培されており、日本料理には欠かせません。