

献立ひとくちメモ

4月24日(金)

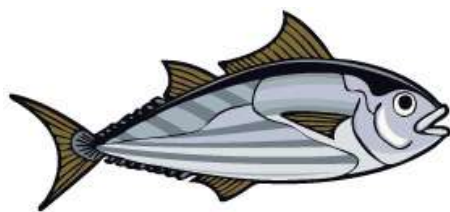


たけのこ

食用にしているのは、中国と日本だけです。食物繊維が多く、便秘やがんの予防に効果があります。アミノ酸も豊富で、疲労回復にも期待できます。

カツオ

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。ねぎソースは給食室で手作りしました♪

ウド (独活)



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。