

平成 29 年 5 月 24 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 山菜おこわ 牛乳 さばの南部焼き  
おひたし にとたま汁



【ひとロメモ】

## 山菜を味わおう

(食事と文化)

新緑の季節になると、野山にはたくさんの山菜が顔を出します。一番に春を告げるのが「ふきのとう」です。畑やあぜ道に顔を出すのが「つくし」、そして「ぜんまい」や「わらび」、また山に入ると「たけのこ」や「せり」「たらの芽」など、春には自然に生えている山菜がいっぱいあります。みなさんは野山を歩いてこれらの山菜を見つけたことはありますか。

今日の給食には、たけのことわらびを使った山菜おこわが登場しています。自然に感謝をし、今が旬の山菜を味わって食べましょう。



平成 29 年 5 月 24 日 (水) 第二学校給食センター

【献立名】

えんどう豆ごはん 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き  
キャベツの即席漬け 若竹汁



【ひとロメモ】

## えんどう豆を味わおう！

「えんどうごはん」に使われている「えんどう豆」は給食にもよく登場する豆の一つで、「グリーンピース」とも呼ばれています。小さくて緑色がきれいな、かわいい豆ですね。

豆にはたくさん種類がありますが、「えんどう豆」は豆が完熟する前の未熟な状態で収穫している豆です。そのため、きれいな緑色をしているのですが、いたむのが早いという特徴もあります。そのため生で手に入るのはこの時期だけという季節限定の豆です。

今しか味わえない旬の味を楽しんでください。



平成 29 年 5 月 24 日 (水)

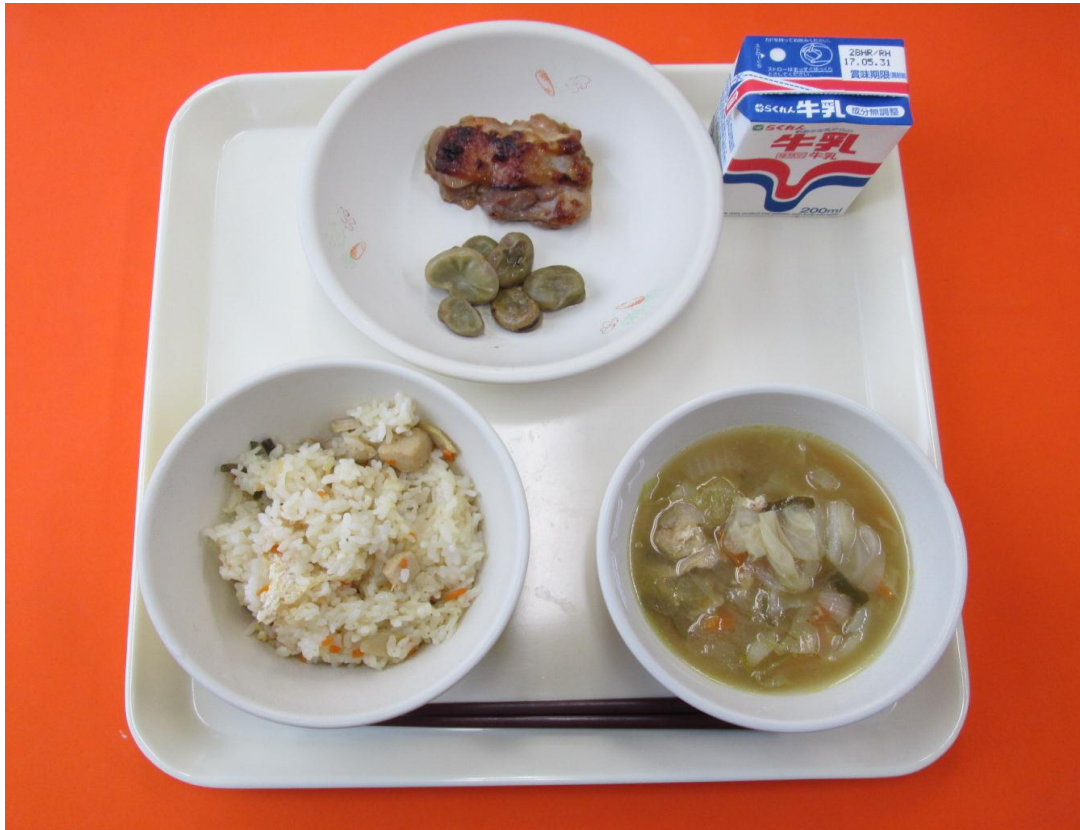
飯山学校給食センター

【献立名】

山菜おこわ 牛乳 鶏肉の照り焼き  
そら豆の甘煮 キャベツのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

もち米・葉ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・そら豆



【ひとロメモ】

## 山菜について知ろう！

「山菜」とは「わらび」や「ぜんまい」など野山でとれる野草の仲間のことで、4月～5月が旬です。昔の人は、春に育つ自然の恵みの「山菜」を干して乾燥させ、野菜の少ない冬の保存食としていました。今では、春の味覚として食べられることが多いですね。

山菜には食物繊維が多く、腸の働きを整えてくれます。ほかには、カロテンやビタミンCもふくまれています。では、最後にクイズです。食べ物には3つの色のグループがありますが、山菜は何色のグループでしょうか。

正解は「緑のグループ」です。緑のグループの食べ物は、体の調子を整えるもとになるものです。昔の人の食に対する知恵や、努力を思いながらおいしくいただきましょう。

