

# 小学校

5月9日の  
ときめき給食

●ごはん (金芽米)

●若竹みそ汁 ●たいの塩焼き

●ちりめんじゃこと春野菜の炒め物

今回のときめきポイント



今回のテーマは「春が旬の食べ物」です！

## 春が旬の食べ物



### ヒメダイ

春から夏にかけて旬を迎える魚です。あまりみかけませんが、とってもおいしい高級魚です！  
実は鯛という魚はスズキという魚の仲間です。

春キャベツ 葉がうすくてやわらかいため、ふんわりとゆるく巻いているのが特徴です。そして水分を多く含み、甘いので、生のままでもおいしいです！



### アスパラガス

甘みがあり、やわらかくてみずみずしい野菜です。アスパラから発見されたアミノ酸の一種のアスパラギン酸は、疲れをとってくれる効果があります！



## 若竹みそ汁



「若」とは「わかめ」、「竹」とは「たけのこ」のことで、2つの食材の組み合わせなので「若竹」という名前がついています。

この2つは「春先の出会いもの」と言われ、海の幸(わかめ)と山の幸(たけのこ)の組み合わせを楽しむ料理です！