

# 中学校

5月9日の  
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん(金芽米)
- 若竹汁
- お茶
- ヒメダイの塩焼き
- しじみの佃煮
- 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、あまり市場に出回らない高級魚です！実は鯛という魚は、スズキという魚の仲間です。

うま味や甘味が強く、とてもおいしい魚です！

### 春キャベツ

春玉といわれる品種で、葉が薄くて柔らかいため、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、甘みがあります。甘くやわらかいので、サラダなどそのまま食べるのもおすすめです！



### アスパラガス

甘みがあり、やわらかくてみずみずしいのが特徴です。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、疲労回復効果があります！また、ビタミンB2、カロチン、食物繊維など栄養も豊富です



## 若竹汁



「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つは一緒に料理されることが多く、「春先の出会いもの」と言われ、同じ季節に旬を迎える海の幸と山の幸を組み合わせた相性の良さを楽しむ料理です！