



上福島小学校 食育通信 令和6年度3月食育週間【3/10(月)~3/14(金)】

一口メモ

○今週は、3月の食育週間です。食育通信をタブレットで見ることができますようにしています。今月のキーワードもチャレンジしてください。

○今日の給食の副菜は、「なのはなのおひたし」です。



なのはなは、「菜花」「花菜」とも呼ばれる野菜です。

春が旬の野菜です。春が旬の野菜は、寒い冬を超えていて

るので、栄養分をたくさんたくわえています。また、春先の虫から身を守るために苦み成分をふくんでいるもの

が多いです。苦み成分は、わたしたちの体のいらないものを体の外に出したり、新陳代謝のはたらきをよくしたりするはたらきがあります。

なのはなも冬を越してきているので、カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄がたくさんたくわえています。給食では、なのはなをだし

をきかせたたれであえて、食べるときにかつおぶしをかけます。はくさいを組み合わせることで、

なのはなの苦みをおさえる工夫をしています。

給食では、1年にこの時期だけ味わうことができるので、食べてみてください。



【クイズ】 なのはなは、アブラナ科の野菜です。つぎのうちアブラナ科の野菜は、どれでしょうか。

- ① だいこん ② にんじん ③ ごぼう

答えは、明日の通信でお知らせします。

昨日のクイズの答え: ② 大豆の粉であぶらっこをおさえました。上新粉は、



とろみをつけるため、パン粉(米粉)は、焼き色をつけるためにそれぞれ入れました。