



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るようにしています。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、寒い冬を超えてきてい

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

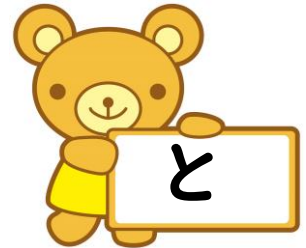
しをかけます。はくさいを組み合わせることで、

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。

キーワード



【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さをおさえました。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。

