

# 5月2日(月)

ごはん

肉じゃが

もやしのゆずの香あえ

ごまかかいため

牛乳

# たけのこ



「ごまかかいため」に使っています。

たけのこは、竹の若い<sup>くき</sup>茎の部分を野菜として食べるものです。食用にしているのは「孟宗竹<sup>もうそうちく</sup>」という種類です。芽が地面から出る前に、土が盛り上がってくるのを目安に<sup>ほ</sup>掘り出します。

たけのこの<sup>しゅん</sup>旬は、4月から5月にかけてです。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
牛肉 けずりぶし かつおぶし	牛乳	にんじん さんどまめ	たまねぎ もやし ゆず（果汁） たけのこ	精白米 じゃがいも 砂糖	綿実油 いりごま（白）