



4月食育メモ



～春が旬のたけのこ～

春の訪れを感じさせるたけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から出てきた芽の部分を収穫するそうです。春に店頭で売られているのは、主に「モウソウチク」という大型の品種で、軟らかく香りが良いのが特徴です。

たけのこは、高血圧予防に役立つカリウムやおなかの調子を整える食物繊維を豊富に含みます。生のたけのこを調理する時は、下茹でする際に米ぬかや重曹などのアルカリ性の水で茹でるとアクがよく抜け、美味しく食べることができます。

佐賀市大和町松瀬では、たけのこ掘りの体験ができるそうです。ご家庭で、体験に行かれてみてはいかがでしょうか？

給食では、4/1（水）に「若竹汁」、4/14（火）に「筍ごはん」を提供します。

旬の味覚を味わってくださいね♪

参考：学校給食



◆ ◆ 春キャベツ ◆ ◆



一年じゅう店頭には並ぶキャベツですが、3月から5月に出回る美味しい時期のキャベツを「春キャベツ」と呼びます。春キャベツは葉の巻きがゆるく、ふんわりした丸形で内部まで黄緑色。葉はやわらかく、みずみずしくてサラダなどの生食向きで甘みが強いのが特徴です。

春キャベツには、骨の健康にかかわるビタミンK、抗酸化作用のあるビタミンC、腸内環境を整える食物繊維のほか、市販の胃腸薬にも含まれるビタミン様物質「ビタミンU」を多く含む特徴を持っているそうです。ビタミンUは、キャベツから発見されたので「キャベジン」とも呼ばれ、胃腸粘膜を正常に保つ働きがあるそうです。

4月の給食は、春キャベツを使用した献立をたくさん取り入れています。楽しみにしててくださいね（^^）!

参考：学校給食