

ちょっと早めの

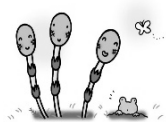
3月給食だより



令和3年 3月
木本共同調理場

日中のやわらかい陽ざしに春を感じます。春に向かううれしいさと、さみしさを感じる季節になりました。コロナウイルスにより休校になったり、生活様式が変わり始めてからもうすぐ1年です。

1,2年生は今の学年で過ごす生活も1ヵ月足らず。3年生のみなさんは、給食を食べるのも残りわずかです。最後までしっかり味わって食べて元気に卒業式を迎えてください。



春はもうそこまで

花粉情報や桜の開花情報などの話題がニュースで流れると、春の訪れを感じますが、食べ物でも春の到来を感じることができます。つくし、ふきのとう、菜の花、あさり、そして「春告魚（はるつげうお）」と呼ばれる魚たち。流通の発達や栽培技術の向上により、魚や野菜は1年中見かけるものも多いのですが、春ならではの味や食感をもつ食べ物もあります。その例として、給食としてもおなじみの「キャベツ」を紹介します。

春のキャベツはやわらかい!

給食では野菜はすべて加熱していますが、春キャベツは葉の巻きがゆるく、外側までやわらかいのでサラダや即席漬けなど、生で食べるのに適しています。生で食べるとキャベツの豊富なビタミンCも壊れないので効率よく摂取できます。ただ、切って水に長くさらすとビタミンCは流れ出てしまうので注意しましょう。また、春キャベツの芯は大きいですが甘みがあります。スライスしてボイル、または炒めて食べてみて下さい。

季節によって食感が違う!

今では1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。

アブラナ科の植物に 共通するがん予防効果!

キャベツなどアブラナ科の野菜には、がん予防に効果がある植物栄養素が多く含まれています。



ビタミンC、葉酸、ビタミンKが豊富!

ビタミンCをはじめ、健康な発育や貧血予防にはたらく葉酸、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。

胃腸のはたらきを整える成分も!

キャベツには潰瘍を防ぐビタミン様物質が多く、胃腸薬の原料の1つにもなっています。

