

五中三二給食通信

令和5年 4月 11日 NO.2



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「ふきと新じゃがの煮付け」です。

春は、動物、草や木が目覚めだして、動き始める季節です。

冬の寒さが残る春先に「ふきのとう」（ふきの花）は咲きます。この花が咲いたあとにくきのようなものが伸び「ふき」が出てきます。

「ふきは苦くて好きじゃない」という人もいると思いますが、なぜふきなどの春の野菜は苦いのでしょうか？ それは冬の間、私たちがためこんでしまった毒素を体の外に出すためです。寒くてなまけた体に刺激をあたえ、目覚めさせる効果があります。



←「ふきのとう」

「ふき」→



さくらごはんって
さ〜、くらべものにならないくらいおいしいよね
ふきを食べる前は、手を洗い、ハンカチでふきふきしようね♪



《今日の献立～入学・進級おめでとうメニュー～》

さくらごはん

さわらの照り焼き

ふきと新じゃがの煮付け

豆腐とわかめのすまし汁

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 さわら 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ かつお節	米 もち米 白いりごま 三温糖 新じゃがいも 油 砂糖 麴	さくらの塩漬け しょうが ふき にんじん 玉葱 えのきたけ 小松菜 長ねぎ