

五中三二給食通信

令和5年 4月 12日 NO.3



今日の給食は「春野菜ポトフ」です。今回は「春野菜」についてです。多くの野菜は 1 年中お店にならび、季節に関係なく手に入れることができます。しかし、本当は「旬」と呼ばれる季節に収穫されたもののほうが、栄養がたくさんあり、味も「おいしい」といわれています。

「キャベツ」「たまねぎ」「じゃがいも」「にんじん」「ごぼう」といった野菜も 1 年中採れ、主に春から夏に採れるものを「春〇〇」、「新〇〇」と呼びます。今日の「春野菜ポトフ」にもたくさん春においしい野菜が入っています。何が入っているか探してみてください♪



春は^{みえ}見^ええを^{はる}はる
季節ですね
は〜るんるん♪



参考に盛り付けてね♪

《今日の献立》

ガーリックトースト

春野菜ポトフ

グレープゼリー

牛乳



赤の食べもの

血や肉になるもの

牛乳
フランクフルト
豚小間肉
ひよこ豆
寒天

黄色の食べもの

熱や力のもと

ソフトフランスパン
バター
油
新じゃがいも
シェルマカロニ
砂糖

緑の食べもの

体の調子を整えるもの

にんにく パセリ
セロリー にんじん
玉葱 エリンギ
だいこん しょうが
春キャベツ
グリーンピース
ホールコーン
グレープジュース
アロエ