

きゅうしよく
2月27日(月)の給食

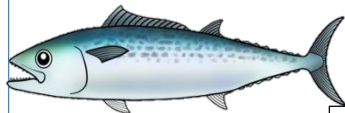


きょう 今日(きょう)は鯖(さわら)のみそや(みそや)焼(や)き(き)です。

さわら(さわら)は産卵(さんらん)のために瀬戸内海(せとないかい)に集(あつ)まるのが春(はる)で、この時期(じき)によくとれることから「魚(さかな)」編(へん)に「春(はる)」と書(か)くといわれています。

春(はる)を告(つ)げる祝(いわ)いの魚(さかな)として重宝(ちようぼう)されています。

春(はる)に捕(と)れる鯖(さわら)はさっぱりとして、身(み)は柔(やわ)らかで淡白(たんぱく)な味(あじ)わい(あじ)です。地(ち)域(いき)により関西(かんさい)は春(はる)、関東(かんとう)は冬(ふゆ)と旬(しゅん)をむかえる時期(じき)が違(ちが)います。



みそをしっかりからめます



ならべて、スチコンでやきます



きゅうしよく
2月28日(火)の給食



はる(はる)の野菜(やさい)「なばな」(なばな) (菜(な)の花(はな))

植物(しょくぶつ)のつぼみ(はなくき)と花(わかば)茎(か)を「なばな」と呼(よ)びます。アブラナ(あぶらな)の花芽(はなめ)で、同(おな)じ仲(なか)間に菜種油(なたねあぶら)をとる品(ひん)種(しゆ)もあります。ブロッコリー(ぶろっこりー)やカリフラワー(かりふらわー)、チンゲン菜(ちんげんさい)、ターツアイ(たーつあい)やキャベツ(きゃべつ)や白菜(はくさい)なども同(おな)じアブラナ(あぶらな)の仲(なか)間(ま)になります。

なばな(なばな)は春(はる)が旬(しゅん)で、ビタミ(てつ)ン C(ほうふ) やカルシ(てつ)ウム(ほうふ)、鉄(てつ)が豊(ほうふ)富(ふ)です。今日(きょう)はペンネ(いた)と炒(いた)めました。旬(しゅん)を味(あじ)わい(あじ)ましよう。

