



塩川食育通信



4月の給食の目標

楽しい食事にしましょう。

献立のねらい旬の食材を見て食べて味わおう。

4月12日(木)

はるキャベツのさんしょく



さわらのレモンマヨネーズ焼き



くきわかめごはん



旬の食材を使った料理を作りました。春の香りを楽しみましょう。



給食クイズ

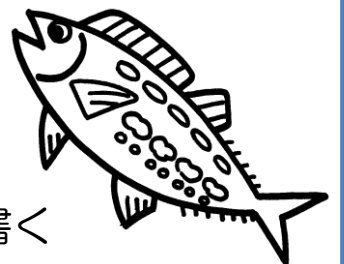
問1 春にたくさんとれて、栄養もあって、おいしい(旬)食べ物を使った給食を 今日のメニューに出しました。それは、次のうちどれでしょう。

- ① 鱈のレモンマヨネーズ焼き と わかめごはん と 三色あえ
- ② わかめごはん と 三色あえ
- ③ 鱈のレモンマヨネーズ焼き と 三色あえ

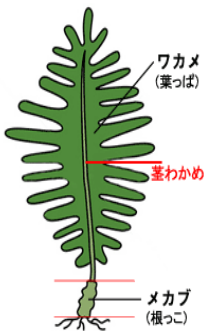
問2 さわらは、春が旬の魚です。

さわらを漢字で書くと?魚編に

- ① 春と書く ② 花と書く ③ 芽と書く



さわら・・・「鱈」は、漢字で「魚」に「春」と書きます。春にとれる魚で、血や肉を作る働きがあります。今日は、マヨネーズ、レモン汁でソースを作りオーブンで焼きました。残さず食べて旬の魚を味わいましょう。



問3 生わかめの旬は、3 から 6 月。今日のわかめごはんは、わかめのどの部分が使われているでしょう。

ヒント カミング 30 週間なので 歯ごたえがある部分を使っています。

- ① 茎の部分 ② 葉っぱの部分 ③ 根っこの部分