



# 4月

## 献立だより



令和3年度

### 4月14日（水）献立紹介

- ・中華丼
- ・揚げぎょうざ
- ・春雨サラダ
- ・パン缶



中華丼に使われている「たけのこ」は春が旬の野菜です。たけのこは1日で90～120cmも伸びることがあり、収穫時期が短い食材です。ゆでたたけのこについている白い粉はチロシンという成分で、神経伝達にかかわるアドレナリンやドーパミンの材料になります。



### 4月20日（火）献立紹介

- ・みそおでん
- ・春野菜のかき揚げ
- ・きゅうりのごま和え
- ・すまし汁



かき揚げに入っている「アスパラガス」は、しゃきしゃきとした歯ごたえやさわやかな甘みが魅力です。選ぶ時のポイントは、緑色が濃く、穂先がピンとして、茎が太いものを選びましょう。また、切り口がみずみずしいものが新鮮です。

