

4月

献立だより

令和7年度

4/14(月) 献立紹介

- ・コーンピラフ
- ・ポークチャップ
- ・揚げきんぴら
- ・キャベツのサラダ
- ・コンソメスープ



「キャベツ」

キャベツには様々な品種があります。春キャベツと冬キャベツも収穫時期の違いだけでなく、品種が異なります。春に出回るキャベツはふわっと柔らかく、サラダなどに向いている一方、冬に出回るキャベツはぎゅっと詰まっており、煮込み料理などに向いています。キャベツには、ミネラルやビタミンが多く含まれているほか、消化を助ける酵素ジアスターゼや、胃腸を守るキャベジンという成分が含まれており、揚げ物のお供にもぴったりです！

4/17(木) 献立紹介

- ・たけのこごはん
- ・さばの塩焼き
- ・大学芋
- ・きゅうりのナムル
- ・すまし汁



「たけのこ」

たけのこは土の中で伸びた竹の地下茎の若い芽で、春に旬を迎える食べ物です。カリウムや食物繊維が多く、腸内環境を整えたり、むくみを改善する効果があります。たけのこにはアクやえぐみの原因となるシュウ酸という成分が含まれていますが、米ぬかと一緒に煮ることでこのアクが抜け、おいしいたけのこに仕上がります。