



献立だより

令和 7 年度

5/8(木) 献立紹介

- ・さわらの香味焼き
- ・にんじんシリシリ
- ・きゅうりの即席漬け
- ・みそ汁



「春の魚と書いてさわら」

さわらは、5～6 月頃に産卵のため瀬戸内海を訪れることから、春を知らせる魚として鯖(さわら)という字が生まれたといわれています。出世魚と呼ばれるもので、[さごし]⇒[やなぎ]⇒[さわら]と大きくなるにつれて、名前が変わります。癖が少なくやわらかな身質であり、とても食べやすいため、塩焼きのほか、西京焼きや香味焼きなどもおすすめです。DHAが豊富で、良質なたんぱく質が多く含まれています。

5/13(火) 献立紹介

- ・和風スパゲティ
- ・アスパラの炒め物
- ・甘辛こんにゃく
- ・コンソメスープ



「アスパラガス」

甘味、うまみが豊富でシャキシャキとした食感をもつアスパラガスには、この名前に由来したアスパラギン酸というアミノ酸が豊富に含まれています。アスパラギン酸には、体内でのエネルギー産生を助けたり、不要な物質を体外へ排出するはたらきがあるため、疲労回復の作用があるとされています。軸の下部は筋が多いため、ピーラーで少し皮をむくと、食べやすくなりますよ。