令和５年　５　月　１７　日（　水　）

今日の南中給食

メニュー

- 山菜うどん
- ツナ入りサラダ
- お茶蒸しパン
- 牛　乳

今日の栄養メモ

今日は、「たけのこ」や「ぜんまい」など、早春にとれた山菜が入ったうどんの献立です。山菜は主に若い芽を食べますが、春先のおなかをすかせた動物に食べられてしまわないように独特な苦みや香りがあります。日本人は昔から、厳しい冬が終わると、待ち焦がれた春の味として、山菜を楽しんできました。また、乾燥させたり、塩漬けにして、貴重な保存食として利用してきた歴史があります。

五月は新茶の季節なので、生地にまっ茶を入れたお茶蒸しパンを組み合わせて、季節を感じられる献立にしました。