

はる た な はな 3月 春の食べもの「菜の花」(なばな)

3月の給食には、木津川市山城町の「菜の花（なばな）」が登場します。



2日（金） 菜の花のあえもの

菜の花（なばな）には、体の調子を整えるカロテンやビタミンCがたくさん含まれています。また、菜の花（なばな）やつくし、ふきのとうなど、春の食べ物には、独特のほろ苦さがあります。
地元、木津川市山城町でとれた春の味を楽しみましょう。



菜の花（なばな）

今年は寒さが厳しく、菜の花が成長するのに時間がかかるようです。山城町神童子地域で作られた、とれたての菜の花です。



菜の花（なばな）は、黄色い花が咲く前の、つぼみのころが、食べごろです。



* * * 春の食べもの * * *



菜の花(なばな)



キャベツ



たけのこ



グリーンピース



ふきのとう



つくし



ふき



うど



いちご

3月の給食目標

「1年間の給食をふいかえろう」

◎ 食べ残しや、好ききらいは減りましたか？

◎ 給食の準備や後片付け、配膳の仕方は覚えられましたか？