

3月12日（木）

- ごはん
- さばのみそ煮
- やよい汁
- 手作りふりかけ
- 牛乳



やよい汁には春を感じるはななが入っています。はななには、たんぱく質、食物せんい、鉄分、カロテン、カルシウムがたくさん含まれている緑黄色野菜です。緑の野菜が不足しがちな冬におひたしや和え物にして昔からよく食べられてきました。はななは京都の伝統野菜のひとつです。少し苦味がありますが、胃腸のはたらきを活発にしてくれるといわれています。ほろ苦いのが春の味です。