

5月13日（金）

- えんどうご飯
- こんにゃくのおかか煮
- さつき汁
- 牛乳



えんどう豆を炊き込んだえんどうごはんです。えんどう豆の香りがしますね。えんどう豆にはタンパク質が多くふくまれています。また、五月汁にはふきがはいっています。ふきは日本で生まれた植物です。ふきには、茎に息を吹き込める穴があります。その様子を見て、名前がついたともいわれています。平安時代にはすでに栽培され始めていたそうです。春になると長い茎と大きな葉を出します。今日はこの茎を食べています。季節の味をいただきましょう。今日は2年生がえんどうまめのサヤむきをしてくれました。