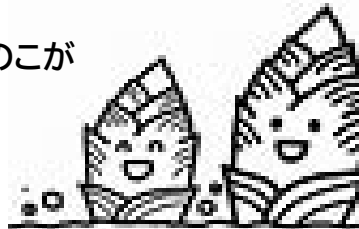




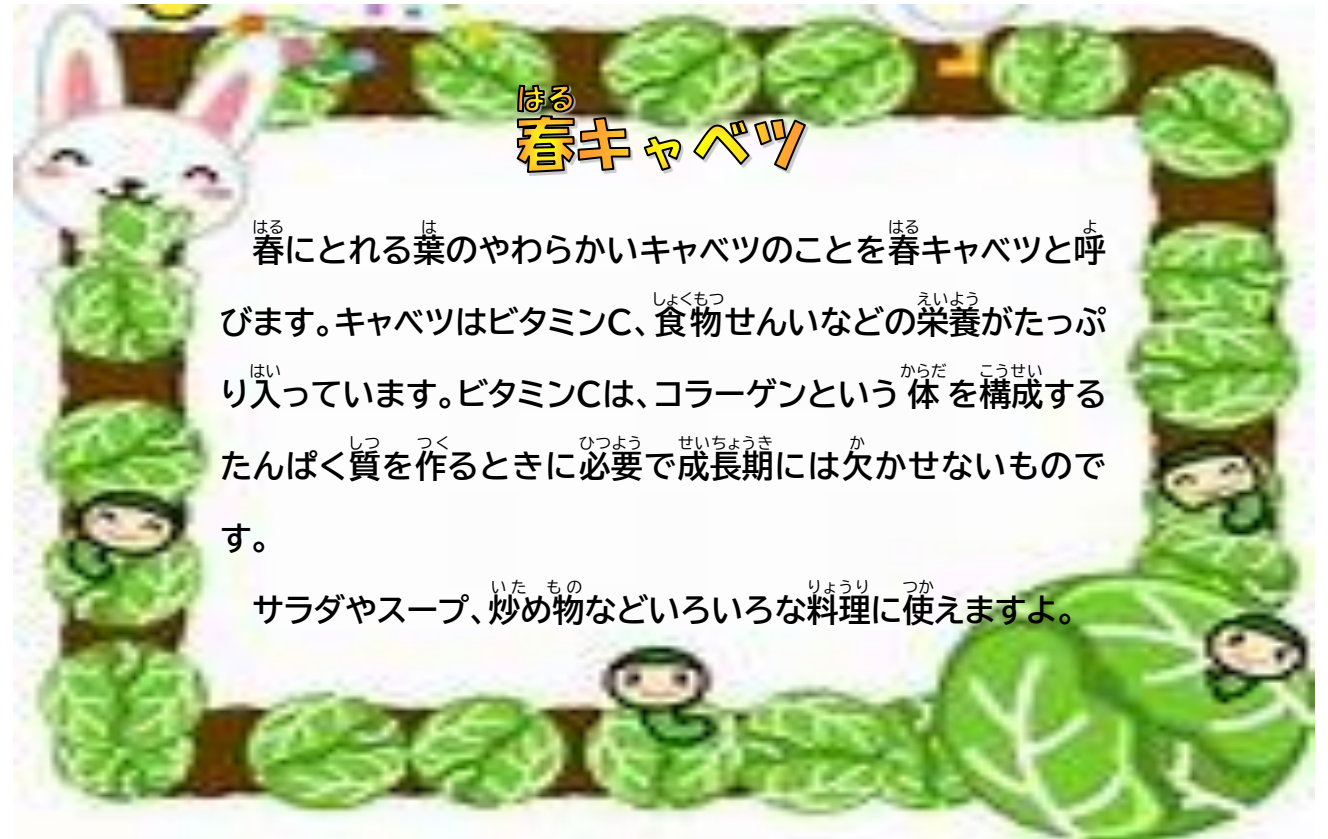
島本町公立学校給食会 発行:第二小学校 栄養教諭

## 雨後のたけのこ

「雨後のたけのこ」という言葉があります。たけのこはもともと成長が早く、雨が降ったあとはさらに早くなります。1日に1m以上伸びることもあるそうです。多くの植物の生長する場所は一ヶ所ですが、たけのこは生長する場所がたくさんあって、それらがいっせいに動き、ぐんぐん成長するパワフルな野菜です。2小の裏の竹やぶでもたけのこが顔を出していますよ。



1年生のみなさんご入学おめでとうございます。2年生から6年生のみなさん進級おめでとうございます。休校になり、みんなで給食を食べることができないですが、朝昼晩しっかり食事をとって、病気に負けない元気な体をつくりましょう。4月最初の「いただきます〜す」では、給食に使う予定だった、春が旬の食べ物を紹介します。冬の寒さをじっと耐えて、春に芽を出すパワフルな春野菜を食べてパワーをもらいましょう。いまは中々外に出られず、春を感じにくいかもしれませんが、春はしっかりやってきています。おうちやホームの食卓に春の食べ物を取り入れて春の訪れを感じられると良いですね。



## はる春キャベツ

春にとれる葉のやわらかいキャベツのことを春キャベツと呼びます。キャベツはビタミンC、食物せんいなどの栄養がたっぷり入っています。ビタミンCは、コラーゲンという体を構成するたんぱく質を作るときに必要な成長期には欠かせないものです。

サラダやスープ、炒め物などいろいろな料理に使えますよ。

## グリーンアスパラガス

アスパラガスは1日に何cmのびるのでしょうか？

- ①1cm
- ②3cm
- ③10cm

アスパラガスは1日に10cmのびる  
アスパラガスは1日に10cmのびる  
アスパラガスは1日に10cmのびる  
アスパラガスは1日に10cmのびる

保護者のみなさま  
4月の給食の実施はありませんが、献立表を配布しています。ご家庭での献立の参考にしていただければ幸いです。

さわら 鱮

さわらは、魚へんに春と書いて「鱮(さわら)」という魚です。

漢字が表す通り、さわらは春が旬の魚です。

また成長するにつれて「さごし」(40~50cm)、「なぎ」(50~60cm)、「さわら」(60cm以上)と呼び名が変わる出世魚でもあります。