

# 食育ニュース

3月15日(月)

ドレッシングを  
まぜましょう。



副菜皿

ぎゅうにゅう  
牛乳



肉みそを  
かけましょう。



はるさめ  
春雨サラダ



飯椀

平皿

わかめスープ

たんたん  
担々チャーハン

からあ  
ししゃもの唐揚げ

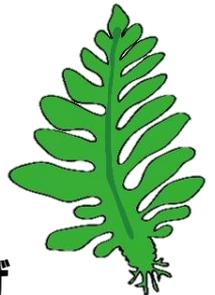
## 3~5月 今が旬の「わかめ」

わかめの旬は、3~5月の今の時期です。この時期にとれるわかめは、春を告げる食材とされています。

わかめは、秋ごろから成長をはじめ、冬から春にかけて収穫されます。夏に成熟しますが、若いほど味がよいので春に水揚げされるそうです。

北海道から九州まで全国的にとれますが、主な産地は、岩手県、宮城県、徳島県の3県です。この3県で生産量の80%以上を占めています。

ビタミン・ミネラルなどを含み、栄養面でも優れています。



### 給食室の様子



〔チャーハン〕炒り卵や小松菜など、具材をそれぞれ炒め、調味料を加えて炊いたご飯と炒め合わせます。固まりのないようまんべんなく混ぜ合わせる作業は、重労働かつ神経をつかいます。