



春の味わい「たけのこごはん」🍵

今日は、旬の「たけのこ」を香りよくご飯と一緒に炊き込んだ「たけのこごはん」です。たけのこは、土の中から春先に目を出し、ぐんぐんと生長していきます。そしてたった10日で、あの高い「竹」になるそうです。

しかし、たった10日で竹になるのに、寿命は100年以上とされています。これほどパワーあふれる「たけのこ」は、栄養も多く含んでいます。血圧を安定させるカリウムや、体のドーパミンという物質を出し、やる気をアップさせるシロチンを含んでいます。

年に一度の給食の「たけのこごはん」、季節を感じながら食べましょう。

給食室の様子



ちくわは青のり入りの衣で揚げ、磯の香りの天ぷらに仕上げました。

いかは、ニンニク・しょうが・醤油を効かせたジューシーな味付きの天ぷらに仕上げました。