

ちくぜんに  
筑前煮

平皿

ぎゅうにゅう  
牛乳

こうみや  
さばの香味焼き

飯椀

副菜皿

はん  
たけのこご飯

だいこん こまつな じる  
大根と小松菜のみそ汁

## 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」だけに栄養も多く、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

季節の食材「筍」を炊き込みご飯にしました。旬の「さやえんどう」もすべて“筋取り”をして下処理しています。

