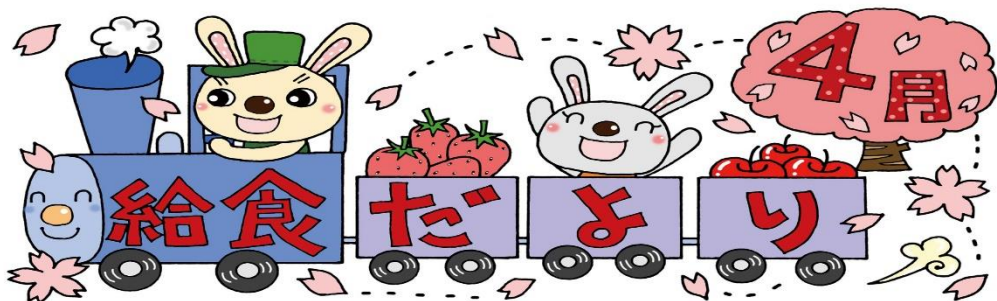




R4.4 月

みなまたしがっこうきゅうしよく
水俣市学校給食センター

ぶんせき やまさき たかぎ
文責 山崎 高木

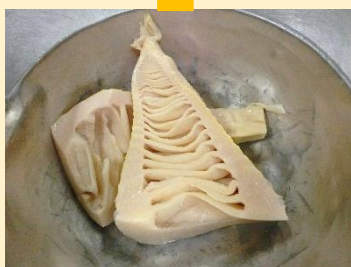
はる みなまた 水俣の春の食材を味わいました!!



はるは、さまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとう、菜の花など、少し苦みがある野菜もありますが、春野菜がもつ独特の苦みや香りは、私たちの体が冬の寒さを乗り切るためにため込んだ老廃物を排出する効果があると言われています。

からだ 身体をすっきり目覚めさせる春野菜を食べて、毎日元気にすごしましょう。

がつ にち もく
4月21日(木)
たけのこごはん



みなまたさん
水俣産のたけのこです!



みなまた 水俣では、つわぶきの若い茎のことを「つわんこ」と呼び、今の時期に煮物やつくだ煮などにして食べられます。



みなまたさん
水俣産のつわんこです!



がつ にち すい
4月27日(水)
つわんこいため

