

R4.4月

みなまたしがっこうきゅうじょく  
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

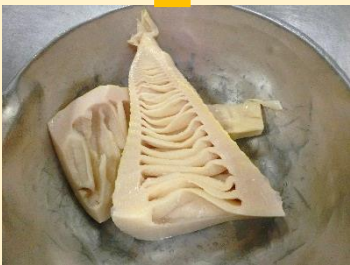
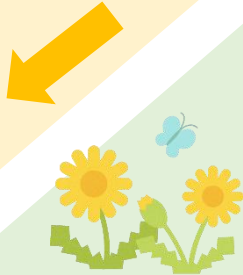
はる  
みなまた **春** しょくざい あじ  
水俣の**春**の食材を味わいました!!



はる 春は、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  
からだ 体が冬の寒さを乗り越え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