

給食室からのお手紙

春が旬の「山菜」

なつみ

さんさい
うどん

・おかかわかめあえ
・てんぷら
(ちくわ・かぼちゃ)

「**山菜**」とは、野や山に自然に育つ、食べられる植物のことです。今日のうどんには「**わらび**」「**ぜんまい**」「**筍**」の3つの山菜が入っています。山菜には、独特のにおいや苦みがありますが、これらは代謝を活発にして、みなさんの身体を元気にしてくれます。山菜は今の時期しか採れない食べ物です。ぜひ春の味を楽しんでください。

わら

たけのこ ぜんまい