

4月16日（木）の給食

○献立

小わかめごはん 牛乳 山菜うどん

ポテトとお米のささみカツ アーモンド



春はわらびやぜんまい、ふきなどの山菜がおいしい季節です。山菜の苦味やえぐみなどの独特な風味はポリフェノールという成分です。ポリフェノールは血液の流れや新陳代謝を良くする働きがあり、ストレスを取り除いてくれます。今日はわらびが山菜うどんに入っています。