

な はな 菜の花

4月

きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

いま しゅん
今が旬!



はな さ
花が咲くとこんなかんじです



た すこ にか から あじ かん ひと あじ
食べてみると少し苦いような辛いような味を感じた人はいませんか?この味は
い そち おし あね えと せいぶん あじ しょくぶつ しがいせん おし
「イソチオシアネート」という成分の味です。これは植物が、紫外線や虫などから
み まも つく ひと ろうか よぼう きたい
身を守るために作りだしているもので、人の「がん」や「老化」を予防する、と期待
されているものです。

はるさき すこ にか あじ しょくざい でまわ からだ めざ
春先には少し苦い味がする食材がたくさん出回ります。体を目覚めさせてくれ
あじ た
る味なので、食べてみてください!

「からしあえ」や「すまし汁」に
い
入れるとおいしいですよ。



<からしあえ>



<すまし汁>