

令和5年5月10日（水）



献立名

- ・山菜うどん（地粉うどん）
- ・牛乳
- ・ごま和え
- ・抹茶蒸しパン

山菜は、山などに自然に生えていて、食べられる植物の総称です。日本では、30種類以上の山菜があるそうで、多くの山菜がこの時期に旬を迎えます。山菜は独特の苦味やあくがあり、生では食べられません。ゆでてあくを抜くなどしてから食べますが、その苦味は春を感じる味として、縄文時代から食べられてきたそうです。今日は山菜から旬を感じましょう。