

【栄養三色】	
赤 (あ)	たんぱく質・無機質 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	ビタミン・無機質 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこう給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
3月分 へいきょう平均栄養量	796	16.6	25.9	459	5.6	313	0.62	0.60	32

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

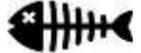
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には

えび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。



2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
<p>じゃがいものみそしる</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>あぶらあげ 5 (あ)</p> <p>ほしわかめ 0.3 (あ)</p> <p>じゃがいも 30 (き)</p> <p>たまねぎ 20 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>けずりぶし 2 (き)</p> <p>あかみそ 8 (あ)</p> <p>しろみそ 2 (あ)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ヨーグルト 1こ (あ)</p> <p>ごまぜあえ</p> <p>ツナ 8 (あ)</p> <p>ごまつな 25 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>すりごま 0.5 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>さとう 1 (き)</p> <p>す 0.8</p> <p>エネルギー kcal 771</p> <p>たんぱく質 g 36.8</p> <p>脂質 g 16.3</p>	<p>なののはなじる</p> <p>すしごはん</p> <p>とうふ 20 (あ)</p> <p>ちらしまぼこ (うめ) 10 (あ)</p> <p>なののはな 7 (み)</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>えのきたけ 5 (み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>だしこんぶ 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 2.5</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>みりん 1</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>とりにく 50 (あ)</p> <p>しおこうじ 2.5</p> <p>うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>りょうりしゆ 0.5</p> <p>みりん 1.3</p> <p>ひなまつりデザート</p> <p>さんしよせりー 1こ (き)</p> <p>エネルギー kcal 811</p> <p>たんぱく質 g 33.5</p> <p>脂質 g 21.7</p>	<p>ごもくじる</p> <p>やきざかな</p> <p>ぶたにく 15 (あ)</p> <p>とうふ 20 (あ)</p> <p>ごぼう 10 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>ごまつな 10 (み)</p> <p>えのきたけ 10 (み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>だしこんぶ 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>からしあえ</p> <p>ちくわ 5 (あ)</p> <p>キャベツ 30 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>ごまあぶら 0.1 (き)</p> <p>ごまあぶら 1.5</p> <p>さとう 1 (き)</p> <p>みりん 0.4</p> <p>す 1</p> <p>エネルギー kcal 733</p> <p>たんぱく質 g 36.6</p> <p>脂質 g 21.8</p>	<p>ちゅうかスープ</p> <p>チャーハン</p> <p>とりにく 10 (あ)</p> <p>はるまき 5 (き)</p> <p>たまねぎ 30 (み)</p> <p>にんじん 20 (み)</p> <p>しょうが 0.2 (み)</p> <p>ほしわかめ 0.3 (あ)</p> <p>とりがらスープ 2</p> <p>うすくちしょうゆ 2.5</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>ごまあぶら 0.1 (き)</p> <p>はるまき</p> <p>はるまき 1こ (あ)</p> <p>あげあぶら 4 (き)</p> <p>バンバンジー</p> <p>サラダ</p> <p>ささみフレーク 8 (あ)</p> <p>もやし 25 (み)</p> <p>きゅうり 5 (み)</p> <p>エネルギー kcal 767</p> <p>たんぱく質 g 26.8</p> <p>脂質 g 24.6</p>	<p>トマトに</p> <p>かつおのあまからあんかけ</p> <p>ミートボール 30 (あ)</p> <p>じゃがいも 45 (き)</p> <p>たまねぎ 35 (み)</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>トマト(かん) 15 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>しょうが 0.05 (み)</p> <p>とりがらスープ 3</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>さとう 1.5 (き)</p> <p>トマトピューレ 1 (み)</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>チンゲンサイのドレッシングあえ</p> <p>チンゲンサイ 25 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>ホールコーン 5 (み)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.4</p> <p>さとう 1.2 (き)</p> <p>みりん 0.3</p> <p>す 1</p> <p>エネルギー kcal 819</p> <p>たんぱく質 g 40.0</p> <p>脂質 g 26.3</p>

<p>ごまぜあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>じゃがいものみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>ひなまつりデザート</p> <p>ちらしずし</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>すしごはん</p> <p>なののはなじる</p>	<p>からしあえ</p> <p>やきざかな</p> <p>だいこんおろし</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくじる</p>	<p>バンバンジー</p> <p>サラダ</p> <p>はるまき</p> <p>チャーハン</p> <p>ちゅうかスープ</p>	<p>チンゲンサイのドレッシングあえ</p> <p>かつおのあまからあんかけ</p> <p>こくとうパン</p> <p>トマトに</p>
--	---	--	--	--

9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
<p>あかだし</p> <p>せきはん</p> <p>とうふ 25 (あ)</p> <p>あぶらあげ 5 (あ)</p> <p>たまねぎ 25 (み)</p> <p>えのきたけ 5 (み)</p> <p>なめこ 5 (み)</p> <p>あおねぎ 3 (み)</p> <p>ほしわかめ 0.3 (あ)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>まめみそ 4 (あ)</p> <p>あかみそ 4 (あ)</p> <p>しろみそ 2 (あ)</p> <p>はくさいのゆずあえ</p> <p>はくさい 25 (み)</p> <p>ほうれんそう 5 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>けずりぶし 0.4</p> <p>ゆずかじゅう 0.5 (み)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>さとう 0.5 (き)</p> <p>エネルギー kcal 830</p> <p>たんぱく質 g 31.9</p> <p>脂質 g 22.0</p>	<p>クリームシチュー</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ケチャップソース</p> <p>とりにく 30 (あ)</p> <p>じゃがいも 40 (き)</p> <p>たまねぎ 30 (み)</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>しめじ 5 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>ぎゅうにゅう 20 (あ)</p> <p>とりがらスープ 3</p> <p>バター 3 (き)</p> <p>ごむぎこ 4 (き)</p> <p>あぶら 0.7 (き)</p> <p>こなチーズ 2 (あ)</p> <p>だっしふんにゅう 2 (あ)</p> <p>でんぶん 0.5 (き)</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 1</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ケチャップ</p> <p>ソース</p> <p>コッペパン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>エネルギー kcal 843</p> <p>たんぱく質 g 41.7</p> <p>脂質 g 32.0</p>	<p>ピーフンいり</p> <p>すましじる</p> <p>じゃがいものかきあげ</p> <p>とりにく 10 (あ)</p> <p>かまぼこ 5 (あ)</p> <p>ピーフン 7 (き)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>はくさい 30 (み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>だしこんぶ 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>りょうりしゆ 1</p> <p>みりん 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>あまぜあえ</p> <p>ささみフレーク 5 (あ)</p> <p>ごまつな 30 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>す 2</p> <p>さとう 2 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>ごまあぶら 0.3 (き)</p> <p>エネルギー kcal 808</p> <p>たんぱく質 g 26.6</p> <p>脂質 g 23.6</p>	<p>カレーライス</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ぶたにく 25 (あ)</p> <p>じゃがいも 40 (き)</p> <p>たまねぎ 40 (み)</p> <p>にんじん 20 (み)</p> <p>しょうが 0.1 (み)</p> <p>にんにく 0.05 (み)</p> <p>りんごピューレ 5 (み)</p> <p>こめこカールウ① 8 (き)</p> <p>こめこカールウ② 8 (き)</p> <p>とりがらスープ 1</p> <p>あかワイン 1</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>のうこうソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>トマトケチャップ 3</p> <p>しお 0.1</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>ひじき</p> <p>あぶらあげ 3 (あ)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>ホールコーン 5 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>さとう 0.4 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>りょうりしゆ 0.5</p> <p>ドレッシング クラスIほん (き)</p> <p>(わふう)</p> <p>おいしいケーキ</p> <p>おいしいケーキ 1こ (き)</p> <p>卒業お祝いケーキ (3年生のみ)</p> <p>エネルギー kcal 760</p> <p>たんぱく質 g 25.7</p> <p>脂質 g 17.7</p>	<p>そつぎょうしき</p> <p>卒業式</p>

<p>はくさいのゆずあえ</p> <p>とりのからあげ</p> <p>せきはん</p> <p>あかだし</p>	<p>ハンバーグ</p> <p>ケチャップ</p> <p>ソース</p> <p>コッペパン</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>あまぜあえ</p> <p>じゃがいものかきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ピーフンいりすましじる</p>	<p>おいしいケーキ</p> <p>カレーライス</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ごはん</p>	<p>卒業式</p> <p>卒業お祝い</p>
---	---	--	--	-------------------------

<p>16(月)</p> <p>きゅうしょく 給食なし</p>	<p>17(火)</p> <p>きゅうしょく 給食なし</p>	<p>18(水)</p> <p>ごはん きゅうしょく</p> <p>あつあげのキムチに</p> <table border="1"> <tr><td>あつあげ</td><td>55 (あ)</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>20 (あ)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15 (み)</td></tr> <tr><td>はくさいキムチ</td><td>15 (み)</td></tr> <tr><td>にら</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>りょうりしゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1 (き)</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>0.5 (き)</td></tr> </table> <p>しゅうまい</p> <p>3こ (あ)</p> <p>(ポーク)</p> <p>さんしょくナムル</p> <table border="1"> <tr><td>もやし</td><td>25 (み)</td></tr> <tr><td>ほうれんそう</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>すりごま</td><td>0.5 (き)</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.3 (き)</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>ごまあぶら</td><td>0.2 (き)</td></tr> </table> <p>エネルギー たんぱく質 しつ</p> <table border="1"> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td></tr> <tr><td>771</td><td>30.6</td><td>20.8</td></tr> </table>	あつあげ	55 (あ)	ぶたにく	20 (あ)	たまねぎ	40 (み)	にんじん	15 (み)	はくさいキムチ	15 (み)	にら	5 (み)	こいくちしょうゆ	3	うすくちしょうゆ	1	りょうりしゆ	1	さとう	1 (き)	しお	0.1	こしょう	0.01	トウバンジャン	0.05	あぶら	0.5 (き)	もやし	25 (み)	ほうれんそう	10 (み)	にんじん	5 (み)	すりごま	0.5 (き)	うすくちしょうゆ	1.5	さとう	0.3 (き)	しお	0.05	ごまあぶら	0.2 (き)	kcal	g	g	771	30.6	20.8	<p>19(木)</p> <p>ごはん きゅうしょく</p> <p>ぶたどん</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>45 (あ)</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50 (み)</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>10 (み)</td></tr> <tr><td>あおねぎ</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>しろねぎ</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20 (み)</td></tr> <tr><td>いとこんやく</td><td>25</td></tr> <tr><td>りょうりしゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3.5 (き)</td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>0.2 (き)</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2</td></tr> </table> <p>あげぎょうざ</p> <table border="1"> <tr><td>ぎょうざ</td><td>2こ (あ)</td></tr> <tr><td>あげあぶら</td><td>3.5 (き)</td></tr> </table> <p>ちゅうかあえ</p> <table border="1"> <tr><td>チキンハム</td><td>5 (あ)</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>30 (み)</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5 (み)</td></tr> <tr><td>すりごま</td><td>0.5 (き)</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>す</td><td>1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.5 (き)</td></tr> <tr><td>ごまあぶら</td><td>0.5 (き)</td></tr> </table> <p>ミニゼリー</p> <table border="1"> <tr><td>ミニゼリー (りんご)</td><td>1こ (き)</td></tr> </table> <p>エネルギー たんぱく質 しつ</p> <table border="1"> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td></tr> <tr><td>844</td><td>34.3</td><td>24.8</td></tr> </table>	ぶたにく	45 (あ)	たまねぎ	50 (み)	ごぼう	10 (み)	あおねぎ	5 (み)	しろねぎ	5 (み)	えのきたけ	5 (み)	にんじん	20 (み)	いとこんやく	25	りょうりしゆ	1.5	こいくちしょうゆ	4	うすくちしょうゆ	1.5	さとう	3.5 (き)	あぶら	0.2 (き)	けずりぶし	2	ぎょうざ	2こ (あ)	あげあぶら	3.5 (き)	チキンハム	5 (あ)	キャベツ	30 (み)	にんじん	5 (み)	すりごま	0.5 (き)	うすくちしょうゆ	1.6	す	1	さとう	0.5 (き)	ごまあぶら	0.5 (き)	ミニゼリー (りんご)	1こ (き)	kcal	g	g	844	34.3	24.8
あつあげ	55 (あ)																																																																																																												
ぶたにく	20 (あ)																																																																																																												
たまねぎ	40 (み)																																																																																																												
にんじん	15 (み)																																																																																																												
はくさいキムチ	15 (み)																																																																																																												
にら	5 (み)																																																																																																												
こいくちしょうゆ	3																																																																																																												
うすくちしょうゆ	1																																																																																																												
りょうりしゆ	1																																																																																																												
さとう	1 (き)																																																																																																												
しお	0.1																																																																																																												
こしょう	0.01																																																																																																												
トウバンジャン	0.05																																																																																																												
あぶら	0.5 (き)																																																																																																												
もやし	25 (み)																																																																																																												
ほうれんそう	10 (み)																																																																																																												
にんじん	5 (み)																																																																																																												
すりごま	0.5 (き)																																																																																																												
うすくちしょうゆ	1.5																																																																																																												
さとう	0.3 (き)																																																																																																												
しお	0.05																																																																																																												
ごまあぶら	0.2 (き)																																																																																																												
kcal	g	g																																																																																																											
771	30.6	20.8																																																																																																											
ぶたにく	45 (あ)																																																																																																												
たまねぎ	50 (み)																																																																																																												
ごぼう	10 (み)																																																																																																												
あおねぎ	5 (み)																																																																																																												
しろねぎ	5 (み)																																																																																																												
えのきたけ	5 (み)																																																																																																												
にんじん	20 (み)																																																																																																												
いとこんやく	25																																																																																																												
りょうりしゆ	1.5																																																																																																												
こいくちしょうゆ	4																																																																																																												
うすくちしょうゆ	1.5																																																																																																												
さとう	3.5 (き)																																																																																																												
あぶら	0.2 (き)																																																																																																												
けずりぶし	2																																																																																																												
ぎょうざ	2こ (あ)																																																																																																												
あげあぶら	3.5 (き)																																																																																																												
チキンハム	5 (あ)																																																																																																												
キャベツ	30 (み)																																																																																																												
にんじん	5 (み)																																																																																																												
すりごま	0.5 (き)																																																																																																												
うすくちしょうゆ	1.6																																																																																																												
す	1																																																																																																												
さとう	0.5 (き)																																																																																																												
ごまあぶら	0.5 (き)																																																																																																												
ミニゼリー (りんご)	1こ (き)																																																																																																												
kcal	g	g																																																																																																											
844	34.3	24.8																																																																																																											

れいわ ねん がつ  
令和8年3月 がっこうきゅうしょく  
たいしちょう  
**太子町 学校給食だより**



**特別企画 アンコール給食!**

ちゅうがっこう ねんせい そつぎょう  
中学校 3 年生が卒業までに  
もう一度食べたい料理を取り入れました。  
献立表にのつけた料理です。  
(ランキングは1月の献立表にあります)

**ひな祭りのおはなし**

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。



**花粉症と食物アレルギー**

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいを行うこと、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があつたら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

花粉症は成長とともに変化することがあります。これまで食物アレルギーではなかった人も、突然症状が出る可能性もあります。少しでも何か食べ物で気になることがあれば、いつでも相談してください。

**ひな祭りの食べ物**

**ひしもち**

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているときれいですが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

**ひなあられ**

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒の形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

**白酒**

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含まないため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

**ちらしずし**

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定番なのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

**はまぐりのうしお汁**

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

**はまぐりのうしお汁**

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

**各地のひな菓子**


**ご卒業おめでとございます**

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあつたら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



**こんげつ こんだてしょうかい  
~今月の献立紹介~**

ひなまつり献立として、「菜の花汁」「ちらしずし」「ひなまつりデザート」が出ます。「菜の花汁」には「菜の花」、「ちらしずし」には「ふき」が入っており、春を感じられるメニューになっています。旬の野菜を食べて、元気に過ごしましょう♪

**ふき**

「ふき」は、春に採れる野菜です。独特な香りと食感があります。おなかの調子を整える「食物繊維」が豊富に含まれていますよ。

**菜の花**

「菜の花」は、春が旬のアブラナ科の野菜です。若くてやわらかい花茎や葉、つぼみの部分を食べます。少しほろ苦さがありますが、ゆでることで甘みが出ておいしくなります。ビタミンやカルシウムなどの栄養素がたくさん入っていますよ。