



# 5月分給食予定献立表

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)		献立表の見かた			
こんだてめい	④	①		②	
	献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。				
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。				
おもに体をつくるものになる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品			
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	緑黄色野菜（色のこい野菜）			
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類			
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	こく類・いも類・さとう			
	6群	油脂(油類)・種実類			
その他調味料	だしや調味料など				
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	
	中学生	(kcal)	(g)	(g)	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう				

## 鹿屋茶について

鹿屋市では古くから天日干し釜炒り茶が自家製造されていましたが、近代的な茶業の開始は明治18年の改良製茶伝習所の設置以後になります。鹿屋市は、特に深蒸し煎茶の産地であり、昭和40年台から近年まで、全国大会を含む各種の品評会で多数の農林水産大臣賞を獲得しています。



引用元：一般社団法人 鹿児島県茶生産協会「かこしま茶navi」

Aコース：2日(金)  
Bコース：1日(木)  
Aコース：19日(月)  
Bコース：20日(火)

お茶を使ったメニューを献立表の3枚目に掲載していますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

1日(木)		2日(金)	
⑤ミニたいやき	①	④かつおのごまソース	①
④鹿屋茶入りそばろふりかけ		②少なめ	③のっぺい汁
②少なめ	③さつきおでん	③豆腐 油揚げ	④かつお
白ごはん		①牛乳	①牛乳
今日の給食のメニューは、端午の節句にちなんで献立です。こいのぼりに見立てて、たいやきが登場します。端午の節句は、男の子の健やかな成長を祈る行事です。もち米で作られたちまきや、かしわ餅を食べる風習もあります。		今日の給食のメニューは、端午の節句にちなんで献立です。こいのぼりに見立てて、たいやきが登場します。端午の節句は、男の子の健やかな成長を祈る行事です。もち米で作られたちまきや、かしわ餅を食べる風習もあります。	
③とり肉 ちくわ 厚揚げ		③にんじん 小松菜	
④ぶたひき肉 卵 そぼろ ⑤小豆		④赤/ブリーク ピーマン	
①牛乳 ③昆布		③ごぼう こんにゃく	
③④にんじん		②米 ③里いも ③④でんぶん	
④せん茶		④さとう	
③たけのこ つわぶき こんにゃく		④油 ごま	
③④枝豆		③かつお節・昆布(だし) 塩	
④しょうが		③④みりん しょうゆ 酒	
②米 ③じゃがいも ③④⑤さとう		⑤塩	
⑤小麦粉 米粉 とうもろこし粉		小学生 690 kcal 32.0 g 2.1g	小学生 603 kcal 25.9 g 2.1g
④油 ⑤植物油脂		中学生 861 kcal 39.9 g 2.6g	中学生 777 kcal 32.2 g 2.7g
③かつお節(だし)		乳製品 小魚 果物 きのこ類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう
③④みりん しょうゆ 酒		種実類	その他の野菜 果物 きのこ類
⑤塩			

日(曜)		5日(月)			
こんだてめい	こどもの日				
今日の献立について					
おもに体をつくるものになる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品			
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	緑黄色野菜（色のこい野菜）			
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類			
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	こく類・いも類・さとう			
	6群	油脂(油類)・種実類			
その他調味料	だしや調味料など				
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	
	中学生	(kcal)	(g)	(g)	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう				

日(曜)		6日(火)			
こんだてめい	振替休日				
今日の献立について					
おもに体をつくるものになる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品			
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	緑黄色野菜（色のこい野菜）			
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類			
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	こく類・いも類・さとう			
	6群	油脂(油類)・種実類			
その他調味料	だしや調味料など				
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	
	中学生	(kcal)	(g)	(g)	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう				

日(曜)		7日(水)			
こんだてめい	端午の節句				
今日の献立について					
おもに体をつくるものになる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品			
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	緑黄色野菜（色のこい野菜）			
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類			
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	こく類・いも類・さとう			
	6群	油脂(油類)・種実類			
その他調味料	だしや調味料など				
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	
	中学生	(kcal)	(g)	(g)	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう				

日(曜)		8日(木)			
こんだてめい	端午の節句				
今日の献立について					
おもに体をつくるものになる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品			
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	緑黄色野菜（色のこい野菜）			
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類			
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	こく類・いも類・さとう			
	6群	油脂(油類)・種実類			
その他調味料	だしや調味料など				
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	
	中学生	(kcal)	(g)	(g)	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう				

日(曜)		9日(金)			
こんだてめい	端午の節句				
今日の献立について					
おもに体をつくるものになる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品			
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	緑黄色野菜（色のこい野菜）			
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類			
おもにエネルギーのもとになる食品	5群	こく類・いも類・さとう			
	6群	油脂(油類)・種実類			
その他調味料	だしや調味料など				
栄養価	小学生	エネルギー	たんぱく質	塩分	
	中学生	(kcal)	(g)	(g)	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう				

### 端午の節句

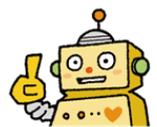
5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれ、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい	 ④春雨の中華炒め  ②白ごはん ③家常豆腐	 ④五目きんぴら  ②わかめごはん ③豆まめみそ汁	 ⑥メープルゼリー  ④ガーリックチキン ⑤そえ野菜(ブロッコリー)  ②コッパパン ③ミネストローネ	 ④かつおみそ  ②少なめ ③きつねうどん 麦ごはん	 ⑤ヨーグルト  ④ナムル  ②麦ごはん ③中華どんぶりの具
今日の献立について	家常(ジャージャン)豆腐は、中国の家庭料理です。「家常」とは、いつも家にあるという意味で、玉ねぎやにんじんの野菜と家にある豆腐を使って作る料理のため、この名前がつけられたとされています。	きんぴらは、日本の総菜の一つで、細切りにした野菜をさとうやしょうゆで甘辛く炒めたものです。きんぴらごぼろが知られていますが、給食はごぼろの他に、にんじん、さやいんげん、こんにゃくなどたくさんの具材を使います。	ミネストローネは、イタリアの代表的な野菜スープです。イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味です。イタリアでは、日本のみそ汁のように毎日の食卓にだされる家庭料理として親しまれています。	かつおみそは、かつお節とみそを合わせ、旨辛味付けにしたおかずみそで、鹿児島に古くから伝わる常備菜です。給食では、生のかつおに一度だけ火を入れ、くせいにした、かつおなまり節を使って、しつとりとした食感にしました。ごはんと一緒に食べてください。	ナムルは、韓国の家庭料理です。野菜や山菜をゆでたものを調味料で和えて作ります。韓国では、食事のおかずとして欠かせないもので、常備菜として冷蔵庫に保存されているそうです。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ 赤みそ ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③豆腐 厚揚げ 大豆 豆乳 麦みそ ④ぶた肉 油揚げ ①牛乳 ②③わかめ	③ベーコン ④とり肉 ①牛乳 ⑥寒天	③とり肉 油揚げ さつまあげ ④なまり節 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳	③ぶた肉 かまぼこ さつまあげ ①牛乳 ⑤脱脂粉乳 全粉乳 寒天
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にら ③④にんじん ④小松菜 4群 ③玉ねぎ たけのこ しいたけ ③④にんにく しょうが ④根深ねぎ	③葉ねぎ ③④にんじん ④さやいんげん ③玉ねぎ えのきたけ ④ごぼう こんにゃく	③トマト にんじん さやいんげん ④パセリ ⑤ブロッコリー ③玉ねぎ キヤベツ セロリ にんにく	③葉ねぎ 小松菜 ③④にんじん ④にら ③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④ごぼう しょうが	③葉ねぎ 小松菜 ③④にんじん ④にら ③玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ ③④しょうが ④もやし コーン にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でんぶん ③④さとう ④春雨 6群 ③油 ③④ごま油	②米 水あめ ④さとう ④油 ごま	②コッパパン ③マカロニ じゃがいも ③⑤⑥さとう ⑥メープルシュガー ③④オリーブオイル ⑤油	②米 麦 ③うどん ④さとう ④油 ごま	②米 麦 ③でんぶん ③④⑤さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③トウバンジャン(小麦・大豆不使用) ④しょうゆ ④酒 ③④しょうゆ ④こしょう	②塩 昆布エキス ③煮干し(だし) ④しょうゆ 酒	③とりガラスープ ワイン コンソメ ③④塩 こしょう ④ガーリックパウダー ③⑤しょうゆ ⑤酢	③ゼラチン 酒 みりん しょうゆ かつお節・昆布(だし) ④酒 みりん	③とりガラスープ 中華だし 酒 塩 ③④しょうゆ ④酢 ⑤ゼラチン
栄養価	小学生 602 kcal 24.5 g 1.9g 中学生 762 kcal 30.3 g 2.2g	小学生 607 kcal 26.6 g 2.6g 中学生 768 kcal 32.7 g 3.4g	小学生 587 kcal 24.6 g 2.7g 中学生 703 kcal 28.8 g 3.3g	小学生 641 kcal 31.0 g 2.4g 中学生 823 kcal 38.5 g 3.1g	小学生 601 kcal 25.0 g 2.5g 中学生 754 kcal 29.9 g 3.0g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 果物 きのご類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

日(曜)	19日(月)	20日(火) <small>かや 食育の日</small>	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい	 ④切干大根の甘酢和え  ②白ごはん ③新じゃがいものカレーそば煮	 ④とり肉のお茶揚げ  ②白ごはん ③もずくかきたま汁	 ⑤マーシャルビーンズ  ④クッキークリームサラダ  ②コッパパン ③アスパラガスのクリームシチュー	 ⑤ゆかり和え  ④いわしのかんろ煮  ②白ごはん ③根菜ごま汁	 ④ぶた肉のマヨネーズ炒め  ②白ごはん ③中華スープ
今日の献立について	切干大根は、大根を細切りにして天日(てんひ)に干したものです。乾物にすることで生の時よりも保存性が増します。また、天日干しすることで、うま味も栄養価も上がります。乾物には、食べ物を大事にするという昔の人たちの知恵が凝縮されています。	今日は、鹿屋産のお茶を使用した献立です。お茶の苦みのもとにはカフェインという成分です。眠気の原因になる物質のはたらきを抑える作用や抗アレルギー作用、偏頭痛解消作用、脂肪燃焼効果などがあるとされています。	アスパラガスには、緑色のものと白色のものがあります。今日のシチューには緑色のアスパラガスを使います。緑色のアスパラガスは、春から夏にかけて旬を迎える野菜で、日本には江戸時代に伝わりました。体の疲れをとってくれるアスパラギン酸が含まれています。	いわしは、昔から「いわし百匹、頭の薬」と言われ、体にとって大切な働きをする栄養素をたくさん含んでいます。特に、骨の成長に必要なカルシウムやビタミンD、血液の流れをスムーズにするDHAやEPAが豊富に含まれています。	ぶた肉は、疲れを回復する効果のあるビタミンB1、筋肉や内臓などをつくるもとになるたんぱく質を多く含んでいます。また、「ぶたで料理にできないのは鳴き声だけ」と言われるほど、あらゆる部位を調理して食べています。食べ物の命に感謝して食べましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶたひき肉 厚揚げ 2群 ①牛乳	③豆腐 卵 ④とり肉 ①牛乳 ③もずく	③とり肉 ベーコン ⑤大豆粉 ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク ⑤脱脂粉乳	③厚揚げ 麦みそ ④いわし ①牛乳	③ミートボール(ぶた肉・とり肉) ④ぶた肉 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ こんにゃく しょうが ④切干大根 きゅうり	③にんじん 葉ねぎ ④せん茶 ③玉ねぎ えのきたけ ④しょうが にんにく	③にんじん ほうれん草 アスパラガス ④ブロッコリー 小松菜 ③玉ねぎ しめじ ④きゅうり コーン	③にんじん ⑤赤しそ ③だいこん ごぼう 根深ねぎ しょうが ⑤もやし きゅうり	③にんじん ほうれん草 ④赤パプリカ 黄パプリカ ③キャベツ しいたけ きくらげ ③④玉ねぎ しょうが にんにく ④枝豆
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも でんぶん ③④さとう 6群 ③油 ④ごま	②米 ③④でんぶん ④油	②コッパパン ③じゃがいも 米粉 ⑤さとう ③マーガリン(乳不使用) ⑤食用油脂	③ごま油 ③⑤ごま ③④さといも ④でんぶん ④⑤さとう	③ごま油 ③④油 ④ノンエッグマヨネーズ ③④酒
その他調味料	③かつお節(だし) カレー粉 酒 みりん ③④しょうゆ ④酢	③かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④塩	③とりガラスープ ワイン 塩 こしょう ④クッキーミッドレッシング ⑤ココアパウダー 塩	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん ④⑤塩 ⑤梅酢	③とりガラスープ 中華だし こしょう ④しょうゆ ④酒
栄養価	小学生 585 kcal 23.1 g 1.7g 中学生 739 kcal 28.0 g 2.1g	小学生 618 kcal 25.8 g 2.0g 中学生 784 kcal 31.9 g 2.5g	小学生 617 kcal 25.2 g 2.1g 中学生 775 kcal 30.4 g 2.7g	小学生 603 kcal 22.4 g 2.0g 中学生 759 kcal 26.9 g 2.6g	小学生 586 kcal 24.7 g 1.5g 中学生 745 kcal 30.4 g 2.2g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 種実類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしく願います。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
1日(木)	ミニたい焼き	業者	学校	16日(金)	ヨーグルト	業者	業者
14日(水)	メープルゼリー	給食センター	学校	21日(水)	マーシャルビーンズ	給食センター	学校



日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	 ②白ごはん ③ふた肉のみそ煮	 ②白ごはん ③うすくず汁	 ②コッパン スpaghetti ③ミートソース	 ②白ごはん ③豆腐の中華煮	 ②白ごはん ③ふわふわ卵スープ
今日の献立について	ごまは、仏教とともに日本に伝えられたと言われています。奈良時代には、ごまからしぼったごま油を料理に使っていました。ごまは、半分以上が脂質で、不飽和脂肪酸が豊富です。そのため、血中コレステロールを下げ、動脈硬化予防に役立ちます。ごまの香りを楽しみましょう。	ひじきは、わかめや昆布と同じ海そうの仲間です。乾燥させてあるので、水で戻してから料理します。食物繊維が豊富なため、便秘を解消して腸内環境を整えてくれる働きがあります。	スパゲティは、イタリアの麺です。イタリア語で「パゲティ」とは、「細くてかわいらしい」という意味があるそうです。小麦から作られる食品のことを「パスタ」と言い、その種類は、300種類以上あります。スパゲティもパスタのひとつです。	今日の小食のいりこには、たくさんのカルシウムが含まれています。成長期のみなさんにとって、カルシウムは骨や歯の成長にとって、とても大切です。噛みごたえがあるので、しっかりと噛んで食べましょう。	ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんにのせたタイ料理です。ガバオは、ホーリーバジルというハーブのことです。タイでは、オイスターソースやナンプラー、ガバオを使って味付けします。ぜひごはんにかけて食べてみてください。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ふた肉 厚揚げ 赤みそ 麦みそ 2群 ①牛乳	③とり肉 油揚げ ④ふた肉 大豆 さつまあげ	③ふたひき肉 高野豆腐 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③ふた肉 さつまあげ 豆腐 ④煮干し 大豆 ①牛乳	③とり肉 卵 ④ふたひき肉 大豆 ①牛乳 ③粉チーズ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④きゅうり もやし	③④にんじん ③だいこん たけのこ えのきたけ しいたけ 根深ねぎ しょうが ④こんにゃく グリンピース	③にんじん トマト ④赤パプリカ ③玉ねぎ しめじ グリンピース ③④にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	③にんじん いら ③キャベツ きくらげ しいたけ えのきたけ しょうが	③にんじん トマト ほうれん草 ④ピーマン 赤パプリカ ③コーン ③④玉ねぎ ④たけのこ にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③さといも ③くろざとう ④さとう 6群 ③油 ④ごま	②米 ③でんぷん ④さとう ④油	②コッパン ③スパゲティ ③④さとう ③油 ③④オリーブオイル	②米 ③でんぷん B ③ごま油 ④油 ごま	②米 ③パン粉 ④さとう ③④油
その他調味料	③しょうちゆう ③④しょうゆ ④酢 みりん	③かつお節・昆布(だし) 塩 ③④酒 しょうゆ ④みりん	③チキンブイヨン ケチャップ ワイン ウスターソース とんかつソース セラチン ③④塩 こしょう ④酢 しょうゆ	③中華だし 酒 ③④しょうゆ ④みりん	③とりガラスープ ③④コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ④酒 ウスターソース
栄養価	小学生 604 kcal 25.4 g 2.3g 中学生 769 kcal 31.4 g 2.7g	小学生 591 kcal 28.6 g 1.9g 中学生 745 kcal 35.1 g 2.7g	小学生 623 kcal 27.9 g 2.4g 中学生 767 kcal 34.0 g 3.1g	小学生 606 kcal 30.2 g 1.9g 中学生 772 kcal 37.7 g 2.4g	小学生 602 kcal 30.3 g 2.6g 中学生 761 kcal 38.0 g 3.1g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 豆製品 小魚 海そう 果物 きのご類 いも類 種実類

# 5月 食育だより



～おうちで作ってみませんか？～

## 食育クイズ

こたえは下の方にあります。

### 《 お茶入りそぼろふりかけ(5人分) 》

- < 材料 >
- とりミンチ 100g
  - 卵 2個～3個
  - にんじん 30g
  - 枝豆(冷凍むきみ) 20g
  - せん茶 1.5g
  - おろししょうが 1.5g
  - 油 適量
  - 砂糖 大さじ1
  - みりん 小さじ1
  - 酒 小さじ1/2
- < 作り方 >
- ① にんじんは、あらみじん切りする。
  - ② 卵そぼろを作っておく。
  - ③ 油で鶏ミンチとしょうがを炒め、人参も加えて炒め、調味する。
  - ④ 卵そぼろ、枝豆、せん茶を加えて炒めて仕上げる。

鹿屋茶  
レシビ



### 《 とり肉のお茶揚げ(5人分) 》

- < 材料 >
- とりもも肉 250g
  - しょうが 適量
  - A にんにく 適量
  - 料理酒 小さじ1
  - うすくち醤油 小さじ2
  - 片栗粉 適量
  - B 粉茶 好きな分だけ
  - 塩 ひとつまみ
  - 揚げ油
- < 作り方 >
- ① とりもも肉を2cm角に切る。
  - ② 切ったとりもも肉をAの調味料に漬けこむ。
  - ③ 揚げ油を温め、Bを混ぜ合わせたものをつけて②を揚げる。

鹿屋茶  
レシビ



### ☆食育クイズ1☆

5月は、茶葉の収穫が行われる時期です。では、童謡「茶摘み」の歌詞の「夏も近づく 八十八夜」は5月のいつごろでしょうか？

- ① 5月2日頃
- ② 5月14日頃
- ③ 5月28日頃



食育クイズ1のこたえ：①

立春から数えて88日目のことです。今年は、5月1日(木)です。八十八夜に採れたお茶は、「飲むと無病息災で過ごせる縁起物」としても扱われています。

### ☆食育クイズ2☆

春が旬のじゃがいものことを「新じゃがいも」といいます。普通のじゃがいもとの違いは何でしょうか？

- ① 大きさ
- ② 皮の厚さ
- ③ 重さ



食育クイズ2のこたえ：②

普通のじゃがいもは収穫後にしばらく保存されてからお店で売られますが、新じゃがいもは収穫してからすぐにお店で売られます。普通のじゃがいもと比べて「皮がうすくてとてもみずみずしく柔らかい」のが特徴です。