



5月 給食だより

令和4年5月
藍住西小学校

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

<p>早寝・早起きを心がける</p>	<p>朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
--------------------	--------------------------	--------------------

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



<p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>アスパラガス、そら豆、たけのこ、清見、菜の花、セロリ、アサリ</p>	<p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>もも桃、とうもろこし、すいか、えだまめ、枝豆、アジ、なす、トマト、きゅうり</p>
<p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>れんこん、りんご、だいこん、大根、みかん、ゆず、ほうれん草、ねぎ、ブリ</p>	<p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>きのこ、ごぼう、にんじん、さつまいも、栗、サンマ、かき柿、ぶどう、さといも</p>

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

