



5月 給食だより



北空知圏学校給食センター

新年度が始まって早くも1ヵ月、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。



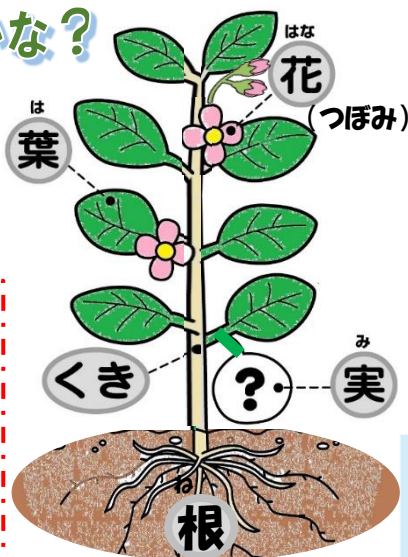
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



2. どの部分を食べているのかな？

私たちが普段食べている野菜（いも類）は、植物のどの部分なのか知っていますか？ が付いている食べ物（葉・花・くき・実・根）は、どの部分を食べているのか考えてみましょう。

- アスパラガス（ ）・たけのこ（ ）・菜の花（ ）
- セロリ（ ）・とうもろこし（ ）・えだまめ（ ）
- なす（ ）・トマト（ ）・きゅうり（ ）
- れんこん（ ）・だいこん（ ）・ほうれん草（ ）
- ねぎ（ ）・はくさい（ ）・にんじん（ ）
- さつまいも（ ）・ごぼう（ ）・さといも（ ）

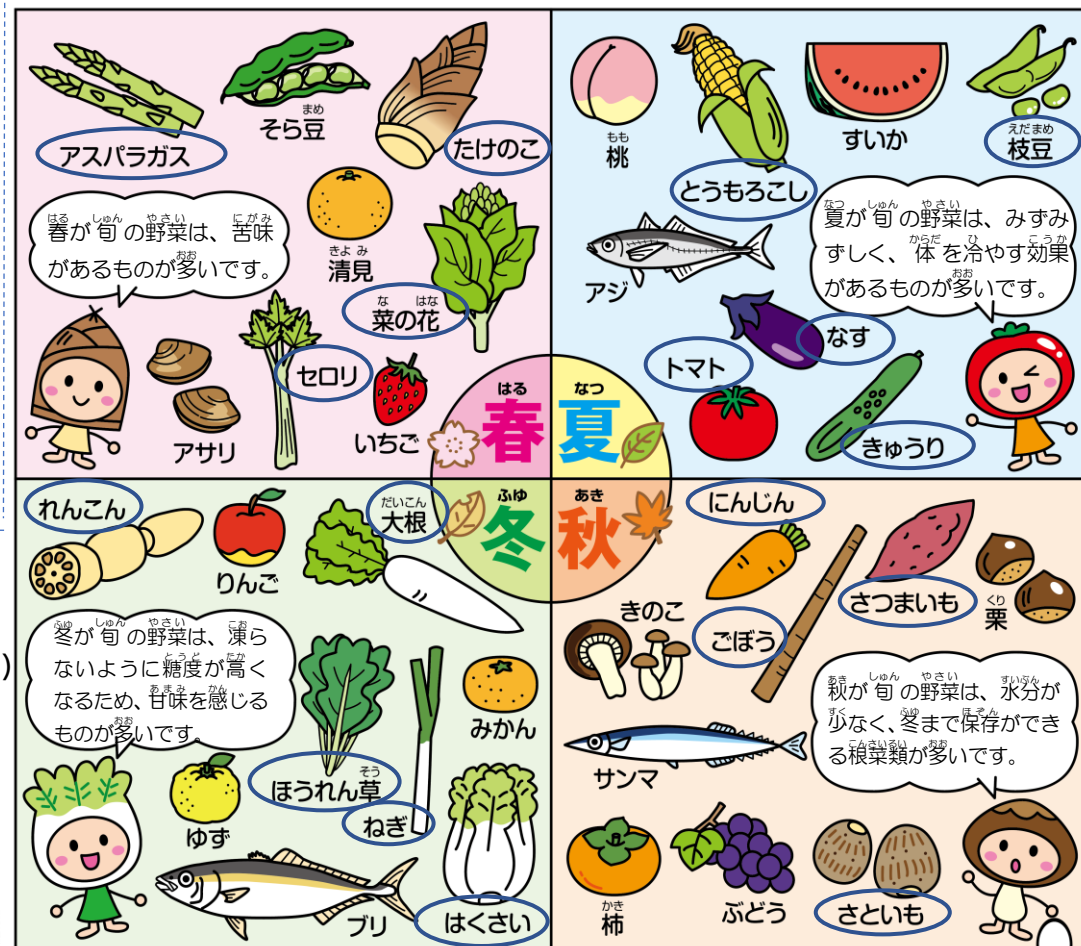


答え 葉・ほうれん草 ねぎ はくさい 花 (つぼみ)・菜の花 実・トマト きゅうり なす えだまめ とうもろこし くき・たけのこ れんこん アスパラガス セロリ さといも 根・にんじん だいこん ごぼう さつまいも

1. 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴を紹介します。



給食では、地域でとれる旬の食材を献立にとり入れています。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。

