

まいつき
毎月 19日は
しょくいく
食育の日!!



文責：栄養教諭 金田

5月のふるさとくまさんデー

がつ にち きん
5月17日(金)

- * 麦ごはん
- * 牛乳
- * ホキのサラ玉ソースかけ
- * 黒皮かぼちゃのみそ汁
- * キャベツのおかかあえ

こんげつ
今月のふるさとくまさんデーの
やつしろさん くまもとけんさん とくさんぶつ
八代産および熊本県産の特産物

- ★ 米…給食のお米は八代産です!
- ★ キャベツ…八代産
- ★ サラダ玉ねぎ・かぼちゃ・人参…熊本県産

サラ玉(サラダ玉ねぎ)

サラ玉とは、「サラダ玉ねぎ」のことです。

サラダ玉ねぎは、普通の玉ねぎと比べ、みずみずしく、辛みが少ないのが特長です。サラダとして生のまま食べられるほど甘みがあります。春の短い期間のみ、味わうことができます。

玉ねぎの独特の香りと辛さのもとには硫化アリルという成分です。硫化アリルは、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を活発にしてくれます。



くまもと しゅん た もの あじ 熊本の旬の食べ物を味わおう

しゅん 旬 ってなあに?

「旬」とは、その食べ物がたくさんとれて、一番おいしい時期のことです。
今は、一年中買うことができる野菜がたくさんあります。しかし、旬の時期に食べることで、いいことがありますよ!

いっぱい

<旬の食べ物のいいところ>

- ① おいしい (^ 0 ^)
- ② 栄養価が高い!
- ③ たくさんとれて、安い
- ④ 季節を感じられる

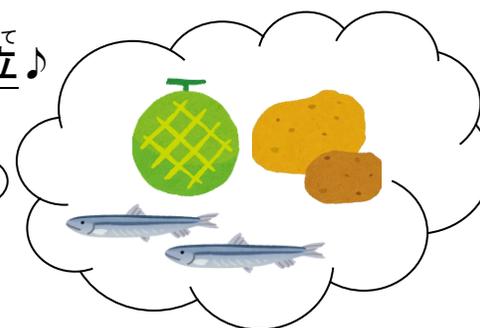
給食では、旬の食材や八代や熊本の地場産物をたくさん取り入れています。みなさんも、季節感を大切に、地元のおいしい食べ物を味わって食べるようにしましょう。

はる しゅん た もの 春が旬の食べ物

20日以降の

♪ 旬の食べ物を使った給食献立♪

- ◇21日(火) メロン
- ◇22日(水) 肉じゃが
- ◇24日(金) じゃがいものみそ汁
- ◇29日(水) きびなごの揚げ煮



ほかにも春が旬の食べ物はたくさんあります♪

