

さかな 魚へんに春と書く

♡♡ 魚鯖のおはなし...



魚鯖は春になると、卵を産む時期を迎え、瀬戸内海に集まるよ。だから、魚へんに春と書くよ。

口が大きく、鋭い歯があるんだ。

背中が灰色がかって青色で、おなかは銀色がかって白色をしているよ。

背中に黒くて丸い模様があるのが特徴だよ。

魚鯖には、頭のはたらきを良くするDHAや血液をサラサラにするEPAが多く含まれているよ。

今日は一夜干し！
味わって食べよう
給食センターより



給食のおいしいお話



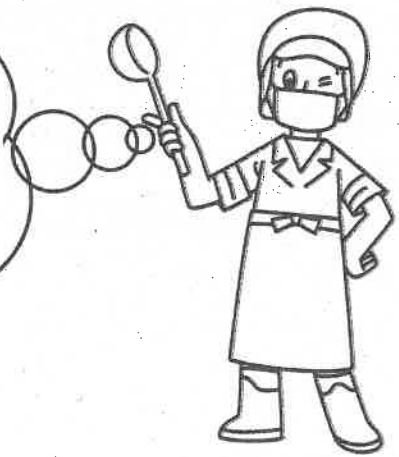
ちょうりん 調理員さんに聞きました！！

たけのこごはんの具のお話

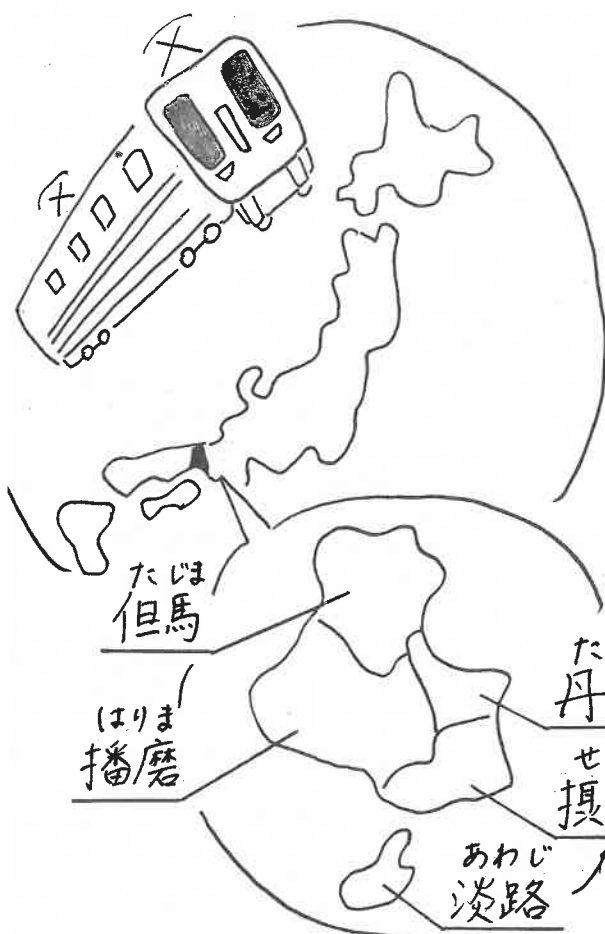


たけのこと、とり肉と人参などを甘からく炒めるよ。ごはんに合わせて食べてね。

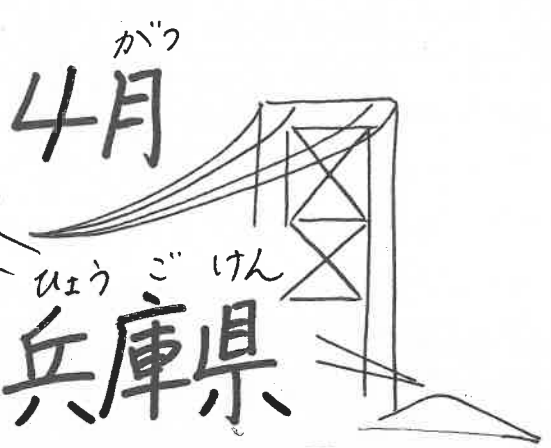
たけのこは春に旬を迎えるよ。食物繊維たっぷりでおなかすっきりするよ。



魚鯖とたけのこごはんの具について分かったかな？ 感想を書いてね！！



食育の日南献立について



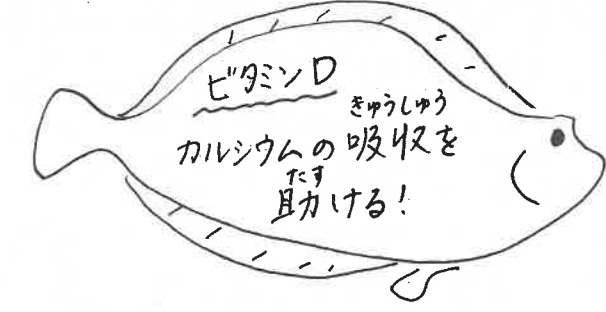
= めざせ全国制覇 47都道府県味の旅 =

兵庫県は日本のほぼ中央に位置しているよ。
「五国」とよばれる5つの地域に分けられ
それぞれの自然や風土に合った食文化が育まれてきたよ。

兵庫県は
こんな開拓!!

但馬 カイの唐揚げ

但馬地方で多く漁獲されるカイ!
煮付けや干物、塩焼きで食べる
ことが多いよ! 今日には食べやすい
ように唐揚げにしたよ。



播磨 姫路おでん

一般的なおでんは辛子を
つけて食べるけれど
姫路おでんは生姜醤油で
食べるんだよ。



のりのつくだい

兵庫県はのりの生産量が全国有数!!
明石海峡を中心とした潮の流れが速い
漁場で育まれた兵庫のりは色が黒く
つやが良いことが特徴だよ。

ビタミンA
目のはたらきを助ける!

鉄分
血をつくるもとになる!

食物繊維
お腹の調子をととのえる!

美味しく食べてね!
給食センター
より

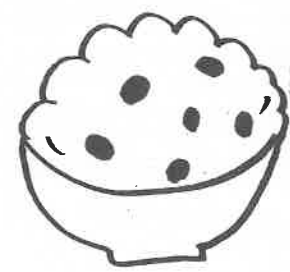
食育の日南献立について分かったか? 感想を書いてね!

令和6年4月()日()()小学校()年()組

入学お祝い献立のおはなし

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。初めての小学校生活が始まりますね!!
 わくわく、ドキドキしているみなさんへの応援の気持ちを込めて、今日は入学お祝い献立を用意しました。
 上級生のみなさんも、気持ちを新たに、楽しんで食べて下さいね!!

赤飯



赤飯に入っている小豆の煮汁によって、赤く色づいたご飯だよ。昔から、赤い色には

- 赤飯 ごましお(小袋)
- ハンバーグの和風あんかけ
- お祝いすまし汁
- いちごゼリー 牛乳

お祝いすまし汁

春と言えば桜!! ということで、今日のすまし汁には桜型のかまぼこが入っているよ

災い(良くない事)をさけるパワーがあると、信じられてきたことから、お祝いの席でふるまわれるようになったよ。

冬~春が旬のいちごには、かぜをひきにくくするビタミンCが多いよ! 給食センターより

小豆には、エネルギーのもとになる炭水化物や体をよくするたんぱく質が多いよ

入学お祝い献立について、分かったかな? 感想を書いてね。
