



学校給食・食育だより

5月号 No.507



新学期が始まって1か月が過ぎました。吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、疲れが出て体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活を心がけると共に、給食も、家の食事でも好ききらいをしないで食べて、身体の調子を整えましょう。

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食をしっかり食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
--------------------	-------------------------	--------------------

5月の給食から

季節の食材を味わいましょう!

たけのこごはん	若竹じる	グリーンスープ	いちごゼリー

※特別支援学校の『若竹じる』は「うずら卵」を「はもボール」に変更しています。

お子さんが学校で食べている給食の献立を、ご家庭でも作っていただけるように、料理レシピ投稿・検索サービス「クックパッド」でレシピの公開をしていますので、ご活用ください。ブログも掲載しています。

レシピを公開中!

クックパッド 神戸市学校給食 検索



<今月の神戸市内産予定>
 ◆神戸市内産米使用
 ◆キャベツ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・たまねぎは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用

ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食 検索

放射性物質検査報告

3/14に検査した「アップルゼリー」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

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。今は、栽培技術の向上や品質改良、海外からの輸入などにより1年中店に並ぶようになっていますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、価格が安い特長があります。

<p>春の野菜は、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 アサリ いちご セロリ</p>	<p>夏の野菜は、水分が多く、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>桃 とうもろこし ずいか 枝豆 アジ トマト なす きゅうり</p>
<p>冬の野菜は、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 大根 みかん ゆず ほうれん草 ねぎ プリ はくさい</p>	<p>秋の旬の野菜は、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>にんじん さつまいも 栗 きのこ ごぼう サンマ 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とり入れています。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。

給食食材について

* 給食用食材(おかず)調達の流れ *

