

つなげて広げて楽しい食育

塩川食育通信



■ 食育の日 ■
19日は
「大すき喜多方の日」

5月の給食の目標

食事のマナーを身につけましょう



献立のねらい

目には青葉、山姥トギス、初鯉

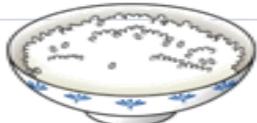
旬の野菜や魚を感謝して食べよう

5月18日(木)

あすばらのごまあえ



かつおのかばやき



きいほしだいこんと
むぎごはん わかめじる

給食クイズ1

問1 今日の給食の中で喜多方で生産された野菜は葉玉葱、ほうれん草、アスパラの3種類です。どれも栄養満点な野菜ですが、中でも外国で古くから、疲れ回復のために食されていた野菜は？

- ①葉玉葱 ②ほうれん草
- ③アスパラ



古代ギリシャ人の話ですが、肉体労働の多い当時の人々が、疲れの回復を早くするために食べていたのが、アスパラガス。アスパラは薬用効果が高い野菜です！

喜多方特産アスパラガスには
疲れをとる栄養があるんだよ。



初鯉って わかんない！



今日は、わたしの話だよ！

かつおは 旬のおいしい魚です。

かつおには きん肉をつくる栄養（たんぱく質）は もちろん 血液のもとになる栄養（鉄分）もたくさんあるので、運動会の練習をがんばっているみなさんにぴったりの食べものです。

かたくてごめんね！

給食クイズ2

かつおは、漢字で書くと、魚編に何と書くでしょう。

- ① 魚編に速い ② 魚編に弱い ③ 魚編に堅い

魚編に堅いと書きます。字のごとく、熱を加えるとかたくなる魚です。今日もよくかんで 旬の魚の味を味わって食べてくださいね。

