食育だより

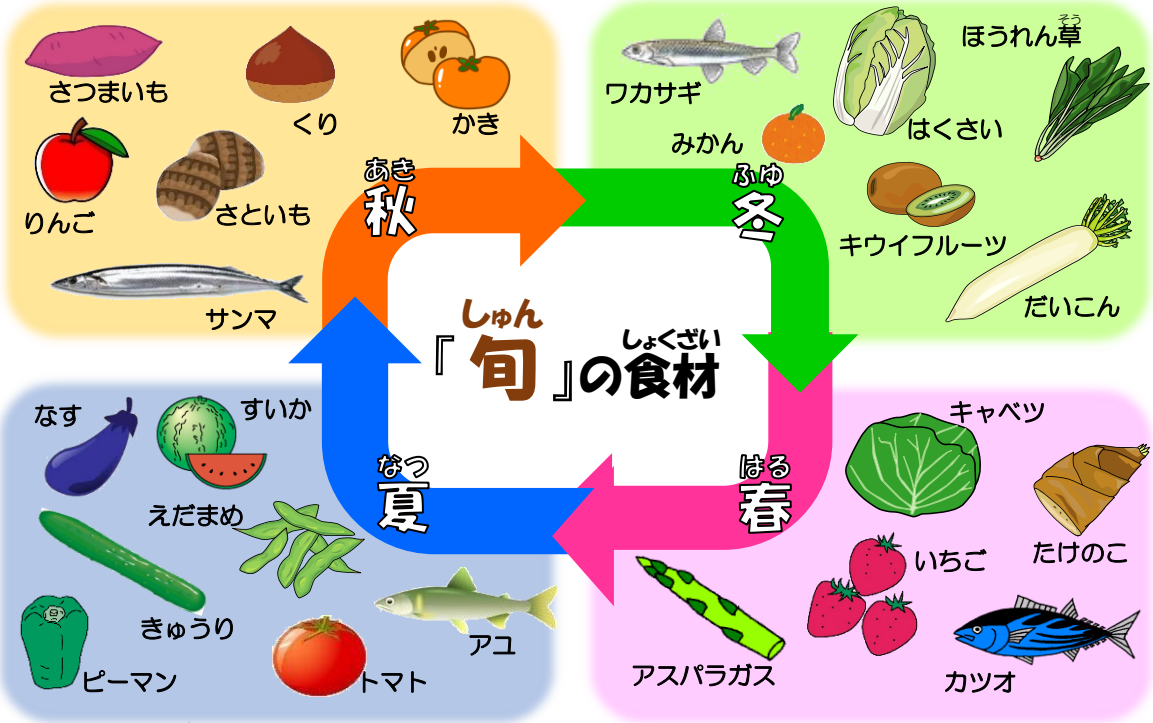
令和４年９月

岐阜市立華陽小学校

「旬」の食材を味わおう

四季のある日本は、季節によって、“旬”といわれる、食材の味が最もよい野菜や魚などがたくさん出回る時期があります。“旬”の食べ物は、栄養価が高く、比較的安い値段で手に入ります。現在はハウス栽培などで一年中出回っているものもありますが、学校給食では“旬”の食材を積極的に使用し、自然の恵みを楽しめるようにしています。

また、人の体には、感染や病気から体を守ってくれる免疫力が備わっています。免疫力は、何を食べるかによって差がでてきます。免疫力を上げるには、“旬“の時期の食材を食べる習慣をつけると良いです。



岐阜の味を紹介 豚肉

まるっとうんまい
清流の国 岐阜県産ポーク

岐阜県には、「美濃ヘルシーポーク」や「飛騨・美濃けんとん」などのブランド名がついた色々な豚肉があります。それぞれが、豚の品種や飼料などにこだわって、よりよい肉質や味を追求しています。

給食の豚肉も、ブランドのものではありませんが、安全でおいしい岐阜県産を使用しています。

今月の献立テーマ：食欲増進メニュー

まだまだ、残暑が厳しく、うだるような暑さの中での給食が予想されるため、少しでも食が進むように香辛料を使った料理や、酸味を活かしたさっぱりとした料理、冷たいデザートを取り入れました。

今月の人気給食メニュー

「豚肉のあんからめ」

作り方はこちらから

＊角切り肉なので、よく噛んで食べることにつながります。