

食育だより

「旬」の味を楽しもう！

令和5年8・9月号
岐阜市立長良西小学校

日本には、季節によって“今が旬”といわれる食べ物があり、味がよく新鮮な野菜や魚などがたくさん出回ります。“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。現在はハウス栽培や養殖などにより一年中出回っている食材もありますが、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。ご家庭の食事でも、おいしくて栄養満点の“旬”の味を楽しんでください。

夏

なす

アユ

きゅうり

トマト

すいか

ピーマン

えだまめ

かき

サンマ

秋

りんご

さといも

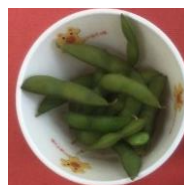
さつまいも

くり

9月の給食には、ピーマン、なす、トマト、枝豆といった夏の名残を感じさせる食材や、秋の訪れを感じさせるさといも、しいたけ、戻りカツオなどを取り入れます。



カツオの煮つけ



枝豆の塩ゆで



さといもと厚揚げの煮物

岐阜の味を紹介

豚肉



岐阜県は豊かな自然に恵まれており「美濃ヘルシーポーク」や「ポーノポーク」、「飛騨・美濃けんどん」などの様々な畜産物ブランドがあります。それぞれの銘柄で、肉質や味を追求した専用飼料が使われており、工夫しながら飼育されています。

今月の献立テーマ

～食欲増進メニュー～

まだまだ暑い日が続くため、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。また、防災の日や、お月見献立などの行事食も予定しています。

～岐阜市健康増進課からのお知らせ～ QRコードは9月よりR5年度版になります

9月は食生活改善普及月間です

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」「毎日のくらしにwithミルク」をテーマに栄養・食生活のポイントを紹介しています。

詳しくは岐阜市ホームページをご覧ください→→



まだまだ暑い日が続いていますね。

引き続き、熱中症対策を！！

1. 水分摂取をこまめに行う！ のどが渇いたと感じる前に水分摂取を！食事の汁ものから、水分・塩分の補給を！
2. 食事は3食しっかりとる！ おにぎり、パン、味噌汁など、自分が口にしやすいもので、しっかり朝ごはんを！

