



給食だより

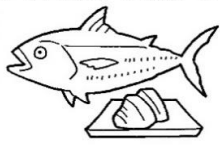
令和4年4月27日
墨田区立第三吾嬬小学校

新年度が始まり、1か月、疲れが出てくる時期です。毎日元気に活動するためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えてほしいと思います。



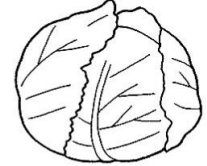
春と秋に旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りがつお」は刺身がおすすです。



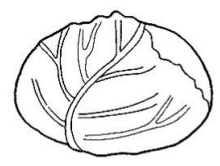
季節によって違いがあるよ

春キャベツ



葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。

冬キャベツ

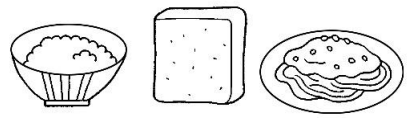


葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◇ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◇ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◇ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ
- ◇ ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を
- ◇ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◇ 活動したりするエネルギーを補給することが
- ◇ できます。朝ごはんを食べるためには、早起き
- ◇ して時間にゆとりを持つことが大切です。

エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかり摂ることが大切です。

旬の果物チェック表

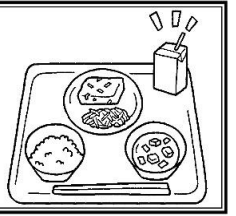
旬とは、よくとれて味がもっともよい時季のことです。果物の旬を見てください。

しらぬひ (デコボン) いちご きよみ ゆず きんかん	びわ すいか りんご みかん なし	さくらんぼ ブルーベリー メロン もも ぶどう かき	通年(輸入) バナナ オレンジ グレープ フルーツ パイン アップル
---	-------------------------------	---	---

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



牛乳飲用時のストロー廃止について

プラスチックゴミ削減のため、5月中旬よりストローを使用せず牛乳を飲みます。令和4年4月より、牛乳パックは、SDGs(持続可能な開発目標)の観点から、プラスチックゴミを削減できるよう、ストローレスで飲用できる形状となっています。牛乳パックは、清潔な工場で作られ、口をつける部分は奥に隠れており、汚れがつきにくく、正しく開ければ口をつける部分にさわ

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。

