



食育だより 4月

令和6年 蓮田市 No.30



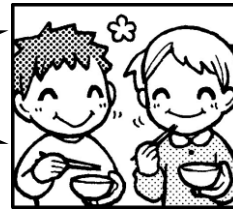
春を感じる食べ物を味わいましょう

春は、さまざまな生命が芽吹く季節で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとう、うどんなど少し苦みがある野菜もありますが、旬の味を味わってみましょう。

ご入学 ご進級 おめでとうございます

元気いっぱいの一年生を迎え、新年度が始まりました。心も体も大きく成長するには、健康が第一です。その健康を保つためにも大切なのが毎日の「食事」です。学校の食育の中心は「学校給食」です。安心安全でおいしい給食を通して、子どもたちに食のすばらしさを伝えていきます。

蓮田市のおいしい給食のひみつ



はすびいのお誕生日献立もあります!

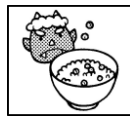


蓮田市 はすびい



★ひみつ①

すべての小学校・中学校において、各学校の給食施設で調理する自校方式です。出来立てで温かい給食を提供しています。



★ひみつ②

季節の行事やお祝いの日に食べられていた「行事食」や、長い月日を経て人々に親しまれてきた「郷土料理」を提供しています。



★ひみつ③

地元の食材を使っています。お米は、蓮田産100%です。その他、大豆やはなみずきみそなどを使用しています。



★今年度は、4月から9月までパリオリンピック・パラリンピックの開催に合わせた「オリパラ献立」で世界の料理を取り入れます。そして、10月以降は、「はすベジレシピ」（蓮田市食育推進員が紹介しているレシピ）や「免疫力アップ献立」などを提供していく予定です。

1学期の給食は、4月9日（火）からはじまります

たけのこ	グリンピース	アスパラガス
 香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。	 さやから取り出して、豆ごはんやスープなどに使います。	 疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。
いちご	甘夏	さわら（鱈）
 1年中出回っていますが、本来の旬は春です。ビタミンCが豊富です。	 この時季に出回り、夏みかんより酸味が少ないかんきつ類です。	 漢字で魚へんに春と書くように、春が旬です。やわらかく食べやすいのが特長です。

知っていますか？ 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。



家庭用献立表には、献立名・主な材料名・エネルギー・たんぱく質のほかに「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示されています。また、蓮田市産の食材は、**太字**で表示されています。

ご家庭でも献立を立てるときに、是非ご活用下さい。