



● 健康と食事に関するニュースをお知らせします

これから毎月、中学生の食生活に必要なことをお知らせしていきます。勉強や部活動をはじめ、学校生活をがんばるみなさんが、より健康で元気にがんばれるよう、正しい食生活について考えてみましょう。また、旬の食材紹介や食育クイズもありますので、中学校給食を食べている人も、食べていない人も、ぜひ楽しみながら読んでください。
(中学校給食を担当している栄養士より)



中学校給食ってどんなもの？

給食は、成長に必要な栄養素の補給はもちろん、食べることの大切さや楽しさ、食文化、感謝の心など、**成長期のみなさんに知ってほしい、考えてほしいことをたくさん詰め込んでいます。**給食を通して、みなさんが豊富な食体験をして、これからの中学生としての食習慣に活かしてほしいと願っています。



食育クイズ

給食の地産地消の食材のひとつに「さごし」があります。この魚は、成長するにつれて名前が変わるので出世魚と呼ばれ、縁起の良い魚とされています。「さごし」は成長すると、何という名前になるのでしょうか？



- ① さば ② さわら ③ さより

答え ② さわら 地域によって違いもありますが、魚の大きさが50cmほどのものはさごし、70cmまでをやなぎ、70cmを超えるとさわらと呼ばれます。中学校給食では、京都府舞鶴港で水揚げされたさごしとさわらが、煮魚や焼き魚として登場します。

旬の食材紹介

たけのこ



春の味覚を代表する食べ物です。中でも一般的な品種は「孟宗竹(モウソウチク)」で、中国から京都に伝わって、日本各地に広がっています。孟宗竹は肉厚で、えぐみも少なくやわらかいのが特徴です。京都のたけのこは、独特かつ綿密な管理のもと栽培されており、「京たけのこ」と呼ばれます。

給食では、「若竹煮」「たけのこご飯」などで登場します。



5/11(金)
に
登場します！

若竹煮