



## 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のお知らせをしていきます。勉強や部活動をはじめ、学校生活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、これからの食習慣に活かしてほしいと願っています。

### 栄養バランス



### 季節感



### さまざまな食文化



### 地産地消



## 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、<sup>わかたけに</sup>「若竹煮」「たけのこご飯」などで登場します。



若竹煮

5/11(金)  
に  
登場します！

## 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<sup>しゅっせうお</sup>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。