



# 食育だより 4月号

大原小学校  
栄養教諭 西嶋真紀

かわいい1年生をむかえ、新年度がスタートしました。

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いします。



## 安全安心でおいしい給食！

学校給食では、子どもたち一人一人の体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



### 学校給食は 生きた教材です



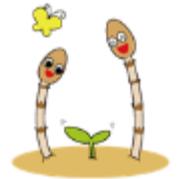
学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。



子どもたちに安全な食事を提供するため、給食の調理は、衛生面に十分配慮しています。

## 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時季で、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、うどなど少し苦味がある野菜もありますが、春の味を味わってみましょう。

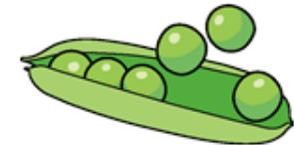


たけのこ



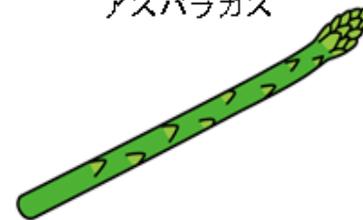
香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。

グリーンピース



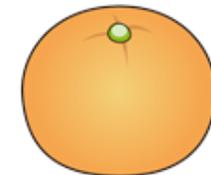
さやから取り出して、豆ごはんやスープなどに使います。

アスパラガス



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。

甘夏



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。

### ～給食の様子～1年生

4月20日より、1年生の給食がはじまりました。教室に行くと元気いっぱいの子どもたちがたくさん声をかけてくれました。「給食おいしい」や「おかわりしたい」といった声が聞かれ、給食をおいしく食べている様子でした。クラスみんなで食べる食事はとても楽しく、おいしいものです。苦手なものでもすこしずつ頑張っていけるといいですね。

