令和6年度

5月分給食予定献立表

Bコース

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

鹿屋市立南部学校給食センター

お手伝いしてるかな？

５月の第２日曜日（今年は12日）は「母の日」です。いつもおうちの人にしてもらっている食事の準備、片付け、そうじ・・・。「いつもありがとう」の気持ちを込めて何か１つでもお手伝いをしてみませんか。

給食で学んだ正しい食器の置き方をおうちでもしてみましょう。

料理をしているところをよく見て、自分ができそうなことは、すすんでお手伝いしましょう。

いっしょに買い物に出かけて、メニューのアイデアを提案してみるのもいいですね。

おうちの方へ

家庭での実践の積み重ねが食育にはとても大切です。子どもが学んだ内容を実際の生活につなげるとともに、食を通した家族の間の楽しいコミュニケーションづくりにもぜひお役立ててください。

日（曜）	1日（水）	2日（木）	3日（金）
こんだてめい	① ⑤かしわもち ④お茶入りそぼろ ②ごはん　③青のり汁	① ⑤しそ味ひじき ④揚げどりのレモンがらめ ②少なめごはん　③山菜うどん	憲法記念日（けんぽうきねんび）
今日の献立について	今日は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目の日を指します。この頃から霜が降りなくなり、日に日に夏めいていきます。八十八を組み合わせると「米」という字にもなり、農家では稲の種まきや、茶摘みが始まります。	山菜とは山野に自然に生えている、食べることのできる植物で、全国には300種類ほどあります。春の訪れとともに初夏にかけて出回るものが多く、昔から大切に食べられてきました。今日は、「わらび」を使っています。	4日（土）みどりの日（ひ）
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③豆腐 ④とり肉　ぶた肉　大豆　たまご　⑤小豆	③油揚げ ③④とり肉	
2群	①牛乳　③青のり	①牛乳　⑤しそ味ひじき	
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③葉ねぎ　③④にんじん ④せん茶	③にんじん　葉ねぎ	
4群	③えのきたけ　たけのこ ④えだまめ　しょうが	③わらび　えのきたけ　たけのこ　干ししいたけ しめじ　④レモン	
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米 ⑤米粉　さとう	②米　③うどん　③④さとう ④でんぷん	5日（日）こどもの日（ひ）
6群	④油	④油	
その他調味料	③かつお節(だし)　③④しょうゆ　酒　みりん ③⑤塩	③かつお節・昆布(だし)　ゼラチン　みりん ③④酒　③④しょうゆ ④塩	
栄養価	小学生 614 kcal　24.3 g　2.3 g 中学生 739 kcal　29.2 g　2.8 g	小学生 657 kcal　27.0 g　3.1 g 中学生 810 kcal　32.8 g　3.6 g	
家庭でとってほしい食品	魚　乳製品　小魚　その他の野菜 果物　種実類	魚　卵　豆　乳製品　小魚　緑黄色野菜 その他の野菜　果物	

日（曜）	献立表の見かた	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）
こんだてめい	④　① 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。 ②　③	① ④さわらの西京焼き ②ごはん　③さつきおでん	① ⑤タルタル和え ④白身魚フライ ②バンズパン　③ふわふわたまごのスープ	① ④ひじきそぼろ ②ごはん　③さつま汁	① ④ごぼうサラダ ②少なめごはん　③五目うどん
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	「魚」へんに「春」と書いて「鰆(サワラ)」。関西地方では、「春を告げる魚」といわれています。40～50cmで「サゴシ」50～60cmで「ヤナギ」60cm以上で「サワラ」と呼び名が変わる出世魚です。	「ふわふわたまごのスープ」のたまごがふわふわに仕上がる理由は、溶いたたまごの中にパン粉や粉チーズ、ワインなどを先に混ぜ込んだものをスープの中に流し入れて加熱するからです。やさしい味のスープです。	のり、ひじき、わかめ、こんぶなど、日本の食卓には海藻がよく登場します。海藻はエネルギーは控え目ですが、鉄やカルシウム、マグネシウムなど健康に欠かせない無機質や食物せんいを多く含むすばらしい食品です。	ごぼうは、中国から薬草として伝わりました。食物せんいが豊富に含まれていて、腸の働きを助け、血糖値の上昇をおさえる働きがあるといわれています。便秘の改善や大腸がんの予防に効果があります。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	魚・肉・卵・豆・豆製品	③とり肉　ちくわ　厚揚げ ④さわら　みそ	③とり肉　ベーコン　たまご ④タラ	③みそ　厚揚げ　③④とり肉 ④たまご	③とり肉　油揚げ
2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう	①牛乳　③こんぶ	①牛乳　チーズ	①牛乳　④ひじき	①牛乳　③わかめ
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	緑黄色野菜（色のこい野菜）	③にんじん	③パセリ ③⑤にんじん	③④にんじん	③小松菜　葉ねぎ ③④にんじん
4群	その他の野菜・果物・きのこ類	③つわぶき　たけのこ　こんにゃく　えだまめ	③たまねぎ　コーン ⑤きゅうり　キャベツ	③だいこん　ごぼう　根深ねぎ　こんにゃく 干ししいたけ　③④しょうが ④えだまめ	③えのきたけ　干ししいたけ ④ごぼう　きゅうり　コーン
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	こく類・いも類・さとう	②米　③じゃがいも ④さとう	②バンズパン　③マカロニ　③④パン粉	②米　③じゃがいも ③④さとう	②米　③うどん ④さとう
6群	油脂(油類)・種実類	③油	③油 ⑤タルタルソース(卵不使用)	③④油	④マヨネーズ(卵不使用)　ごま
その他調味料	だしや調味料など	③かつお節(だし)　しょうゆ　酒　③④みりん	③とりがらスープ　ワイン　コンソメ ③⑤塩　⑤こしょう	③酒　③④かつお節(だし)　しょうゆ ④みりん	③かつお節・昆布(だし)　ゼラチン　みりん　酒 ③④しょうゆ ④りんご酢
栄養価 小学生／中学生	エネルギー(kcal)　たんぱく質(g)　塩分(g)	小学生 608 kcal　30.8 g　1.3 g 中学生 728 kcal　35.7 g　1.8 g	小学生 593 kcal　27.8 g　2.4 g 中学生 708 kcal　31.7 g　2.9 g	小学生 609 kcal　28.0 g　2.1 g 中学生 753 kcal　34.1 g　2.8 g	小学生 579 kcal　19.5 g　1.9 g 中学生 711 kcal　23.4 g　2.4 g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	卵　豆　乳製品　小魚　緑黄色野菜 その他の野菜　果物　きのこ類　種実類	豆　豆製品　小魚　海そう　緑黄色野菜 きのこ類　いも類　種実類	魚　豆　乳製品　小魚　緑黄色野菜 その他の野菜　果物　種実類	魚　卵　豆　乳製品　小魚　緑黄色野菜 果物　いも類

日（曜）	13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）
こんだてめい	① ④はるまき ②少なめごはん　③家常豆腐	① ④粒マスタードサラダ ②ごはん　③ポークシチュー	① ④カルちゃんつくだ煮 ②ごはん　③じゃがいものごまみそ煮	① ⑤おむすびころんちょ ④ぶたみそ ②ごはん　③かきたま汁	① ⑤パテキャラメル ④ゼリー入りフルーツポンチ ②コッペパン　③トマトたっぷりパスタ
今日の献立について	「春巻き」の名前の由来は、元々立春の頃に新芽を出した野菜を具材にして巻いて作られていたからです。みんなで春野菜を巻いたものを食べて、新春を祝い、無病息災を願ったといわれています。	今日のサラダの中には、アスパラガスが入っています。アスパラガスには、疲労回復に効果があるアスパラギン酸や、体の抵抗力を高め、若々しさを保つビタミンA・C・Eなどの栄養素が豊富に含まれています。	「カルちゃんつくだに」は、成長期のみなさんに必要なカルシウムをたっぷりとれます。東京の佃島の漁師さんたちが小魚を塩辛く煮込んで保存食としていたものが「佃煮」の始まりいわれています。	豚みそは、鹿児島県の郷土料理のひとつです。材料はその名のとおり、豚肉とみそですが、給食では、香りのいい野菜やピーナッツ、ごまなどを加えています。今日は、ごはんといっしょにおむすびにして食べてくださいね。	ヨーロッパには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。赤く熟した栄養たっぷりのトマトを食べると健康で病気にならず、医者の仕事がなくなって困ってしまうという意味のことわざです。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③大豆　厚揚げ　みそ ③④ぶた肉	③ぶた肉　白いんげん豆	③ぶた肉　厚揚げ　みそ ④かつお節	③たまご　豆腐 ④ぶた肉　大豆　みそ	③ベーコン
2群	①牛乳	①牛乳　脱脂粉乳	①牛乳　④にぼし　昆布	①牛乳 ③わかめ　⑤のり	①牛乳　③チーズ ⑤脱脂練乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③にら　③④にんじん	③ブロッコリー　トマト　にんじん ④アスパラガス	③にんじん	③葉ねぎ　③④にんじん ④にら	③にんじん　小松菜　トマト
4群	③根深ねぎ　たけのこ　にんにく ③④たまねぎ　干ししいたけ　しょうが ④キャベツ	③たまねぎ　マッシュルーム ④キャベツ　もやし　コーン　レモン	③だいこん　ごぼう　こんにゃく　干ししいたけ しょうが　えだまめ	③たまねぎ　えのきたけ ④ごぼう　しょうが	③たまねぎ　しめじ　にんにく ④みかん　パイン　もも
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米　③④でんぷん　さとう ④小麦粉　米粉　はるさめ	②米　③じゃがいも　小麦粉 ④さとう	②米　③じゃがいも ③④さとう	②米　③でんぷん ④くろざとう	②コッペパン　③スパゲティ　④ナタデココ　りんごゼリー ④⑤さとう　⑤水あめ　カラメルシロップ
6群	③ごま油　③④油	③マーガリン ④油	③ごま油　③④ごま　④油	④ピーナッツ　ごま　油	③オリーブオイル
その他調味料	③トウバンジャン　こしょう　みりん ③④しょうゆ ④塩	③ビーフシチュールウ　チキンブイヨン　ケチャップ デミグラスソース　ソース　ワイン　塩 ③④こしょう　④しょうゆ　粒マスタード　米酢	③かつお節(だし)　③④みりん　酒　しょうゆ ④米酢	③かつお節(だし)　③しょうゆ　塩 ③④酒　④みりん	③ケチャップ　ソース　ワイン　塩 こしょう　ゼラチン
栄養価	小学生 764 kcal　27.2 g　2.0 g 中学生 911 kcal　32.7 g　2.5 g	小学生 576 kcal　21.7 g　2.2 g 中学生 714 kcal　25.8 g　2.7 g	小学生 625 kcal　27.9 g　1.7 g 中学生 772 kcal　34.1 g　2.3 g	小学生 622 kcal　28.3 g　2.4 g 中学生 769 kcal　34.8 g　3.1 g	小学生 674 kcal　21.7 g　2.2 g 中学生 826 kcal　25.9 g　2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚　卵　乳製品　小魚　海そう 緑黄色野菜　その他の野菜　種実類	魚　卵　豆製品　小魚　海そう　果物 種実類	卵　豆　乳製品　緑黄色野菜　果物	魚　乳製品　小魚　その他の野菜　果物 いも類	魚　卵　豆　豆製品　小魚　海そう その他の野菜　いも類　種実類

令和6年度

5月分給食予定献立表

Bコース

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

鹿屋市立南部学校給食センター

日（曜）	20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）
こんだてめい	かのや食育の日 ① ④おしんこサラダ ②ごはん　③厚揚げの中華煮	① ④とり肉とごぼうの揚げがらめ ②ごはん　③もずくスープ	⑤レーズンクリーム ① ④カシューいりこ ②コッペパン　③ピリ辛フォー	① ④あまなつサラダ ②ごはん　③チキンカレー	① ④ビビンバの具 ②ごはん　③春雨スープ
今日の献立について	鹿児島特産の「つぼ漬け」を使ったサラダです。つぼ漬けは、竹で組んだ「大根やぐら」で、冬の冷たい乾いた風と天日に干した寒干し大根を、かめ壺(つぼ)に漬け込んだ漬物で、500年以上もの歴史があります。	もずくは、他の海藻にくっ付いて成長することから「藻に付く」という意味で「藻付く」と呼ばれるようになったといわれています。ぬるぬるとした食感は「フコイダン」といわれる食物せんいで、体内に侵入してきた細菌やウイルスをやっつけてくれます。	「カシューナッツ」の原産地は、南アメリカ大陸北部や西インド諸島のあたりです。8～15メートルになる木の種子で、果肉はカシューアップルといいます。今日は小魚といっしょによくかんでいただきましょう。	カレーの本場は、インドです。インドにはカレー粉はありません。それぞれの家庭でいろいろなスパイスを使って好みのカレーを作ります。日本のカレーのようにとろみはなく、さらさらとしています。	「ビビンバ」は、正しくは「ビビンパプ」と発音するそうです。「ビビン」は「混ぜる」、「パプ」は「ごはん」という意味で「まぜごはん」のことです。韓国では，さじでよく混ぜてからいただきます。みなさんもごはんの上にのせて、たべてくださいね。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③ぶた肉　厚揚げ	③豆腐　たまご ④とり肉	③ぶた肉　③④大豆	③とり肉	③ハム ④ぶた肉　たまご
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳　④わかめ	①牛乳 ③もずく	①牛乳　④煮干し ⑤脱脂粉乳	①牛乳 ③脱脂粉乳　チーズ	①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③④にんじん	③にんじん　葉ねぎ	③チンゲンサイ　にんじん	③④にんじん	③チンゲンサイ　③④にんじん ④ほうれん草
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③キャベツ　たけのこ　干ししいたけ　えだまめ ④つぼ漬け　きゅうり	③えのきたけ　④ごぼう	③根深ねぎ　たまねぎ　もやし たけのこ　干ししいたけ　にんにく しょうが　⑤レーズン	③たまねぎ　しめじ　えだまめ プルーン　にんにく ④きゅうり　キャベツ　なつみかん	③たまねぎ　もやし　きくらげ ④大豆もやし　白菜(キムチ) しょうが　にんにく
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②米　③でんぷん ③④さとう	②米　③④でんぷん ④さとう	②コッペパン　③クイッティオ ④⑤さとう	②米　③じゃがいも ④さとう	②米　③春雨 ④さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③油　③④ごま油　④ごま	④油　ごま	③ごま　③④⑤油 ④カシューナッツ	③④油	③油　③④ごま油　④ごま
その他調味料	③塩　中華スープ　酒　③④しょうゆ ④米酢	③かつお節(だし)　③④しょうゆ 酒　塩　④みりん	③とりがらスープ　トウバンジャン ③④しょうゆ　酒　③⑤塩	③アレルゲンフリーカレー　カレー粉 オールスパイス　ワイン　ケチャップ　ソース ③④塩　こしょう　④米酢　しょうゆ	③とりがらスープ　中華スープ　塩 こしょう　③④しょうゆ
栄養価	小学生　577 kcal　23.1 g　2.4 g 中学生　711 kcal　28.0 g　3.1 g	小学生　625 kcal　24.9 g　1.9 g 中学生　771 kcal　30.3 g　2.6 g	小学生　609 kcal　28.3 g　2.3 g 中学生　730 kcal　34.6 g　3.2 g	小学生　609 kcal　20.5 g　2.0 g 中学生　752 kcal　24.6 g　2.6 g	小学生　582 kcal　24.7 g　2.5 g 中学生　717 kcal　30.2 g　3.6 g
家庭でとってほしい食品	魚　卵　豆　乳製品　小魚　果物 いも類	魚　豆　乳製品　小魚　緑黄色野菜 その他の野菜　果物　いも類	魚　卵　豆製品　海そう　緑黄色野菜 その他の野菜　いも類	魚　卵　豆　豆製品　小魚　海そう 緑黄色野菜　きのこ類　種実類	魚　豆　豆製品　乳製品　小魚　海そう 果物　いも類

日（曜）	27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）
こんだてめい	① ④手作りお茶マドレーヌ ②あげめん　③皿うどんのあん	① ④さばのホイル焼き ②ごはん　③うすくず汁	⑤ヨーグルト ① ④ベーコンポテト ②コッペパン　③ミネストローネ	① ④お茶ふりかけ ②ごはん　③とり肉と大根の煮物	① ④きびなごのごまがらめ ②ごはん　③ピリ辛とん汁
今日の献立について	鹿屋産のお茶を使った手作りのマドレーヌです。マドレーヌの生地の中に細かく挽いたお茶の粉を混ぜています。今日は、2000個ものマドレーヌを一生懸命作りますので、お茶の色と香りを楽しみながら食べてくださいね。	さばは、日本の海に生息する魚で、春から夏にかけて北上し、秋から冬にかけては南下します。移動するときは、海の水面近くを群れで泳ぎます。日本では、昔からよく食べられてきた馴染みの深い魚です。	野菜を入れた具だくさんのスープのことを「ミネストローネ」といい、イタリアでは古くから家庭料理として食べられてきました。使われる食材は、家庭や季節によって違います。日本人にとってのみそ汁のような食べ物です。	鹿児島県は、お茶の生産量・栽培面積ともに、全国で第２位です。鹿児島県の温暖な気候は、お茶の栽培に向いています。私たちの住んでいる鹿屋市でもお茶の栽培がさかんですよね。今日は、お茶入りのふりかけを作ったので、ごはんといっしょに食べてくださいね。	きびなごはいわしの仲間で、鹿児島県を代表する魚です。「きび」とは鹿児島弁で「帯」、「なご」は「小魚」のことを意味します。体に銀色の帯がある小魚であることから「きびなご」とよばれるようになりました。
おもに体をつくるもとになる食品 1群	③ぶた肉　イカ　ちくわ ④たまご	③とり肉　豆腐 ④さば　みそ	③④ベーコン	③とり肉　厚揚げ	③ぶた肉　厚揚げ　みそ
おもに体をつくるもとになる食品 2群	①牛乳	①牛乳	①牛乳　④チーズ　⑤ヨーグルト	①牛乳 ④ちりめんじゃこ　昆布	①牛乳 ④きびなご
おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群	③にんじん　葉ねぎ ④せん茶	③にんじん　葉ねぎ	③にんじん　トマト　小松菜 ④パセリ	③にんじん ④小松菜	③にんじん　葉ねぎ
おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群	③たまねぎ　もやし　キクラゲ　干ししいたけ キャベツ　しょうが	③だいこん　えのきたけ　干ししいたけ	③セロリ　マッシュルーム　キャベツ ③④たまねぎ ④コーン	③ごぼう　だいこん　こんにゃく 干ししいたけ ④せん茶	③だいこん　えのきたけ　ごぼう 白菜(キムチ)　しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品 5群	②あげめん　③でんぷん ④小麦粉　③④さとう	②米　③じゃがいも　でんぷん ④さとう　米粉	②コッペパン　③マカロニ ④じゃがいも	②米　③じゃがいも　さとう	②米　③じゃがいも ④でんぷん　さとう
おもにエネルギーのもとになる食品 6群	③ごま油 ④無塩バター	③ごま油	③オリーブオイル ④マーガリン(乳不使用)	③④油 ④ごま	③④油　④ごま
その他調味料	③とりがらスープ　中華スープ　酒　ソース 塩　こしょう　しょうゆ ④ベーキングパウダー	③かつお節・昆布(だし)　塩 ③しょうゆ ④みりん	③チキンブイヨン　塩　ワイン　しょうゆ ③④コンソメ　こしょう	③かつお節(だし)　みりん　酒 ③④しょうゆ ④塩	③かつお節(だし)　③④しょうゆ みりん　④酒
栄養価	小学生　648 kcal　24.4 g　2.0 g 中学生　806 kcal　29.6 g　2.4 g	小学生　655 kcal　29.8 g　2.0 g 中学生　759 kcal　33.2 g　2.6 g	小学生　597 kcal　23.2 g　2.4 g 中学生　727 kcal　27.4 g　3.3 g	小学生　588 kcal　25.9 g　2.3 g 中学生　724 kcal　31.5 g　3.0 g	小学生　611 kcal　25.5 g　2.4 g 中学生　753 kcal　31.3 g　3.2 g
家庭でとってほしい食品	豆　豆製品　乳製品　小魚　海そう 緑黄色野菜　果物　いも類　種実類	卵　豆　乳製品　小魚　海そう　果物 緑黄色野菜　その他の野菜　種実類	魚　卵　豆　豆製品　小魚　海そう 果物　種実類	魚　卵　豆　乳製品　果物	魚　卵　豆　乳製品　海そう 緑黄色野菜　その他の野菜

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。（検収をよろしくお願いします。）

日（曜）	品　名	納入業者	後片付け	日（曜）	品　名	納入業者	後片付け
1（水）	かしわもち	業者	学校で処分	27（月）	皿うどん	業者	学校で処分
2（木）	しそ味ひじき	給食センター	学校で処分		マドレーヌのカップ	給食センター	入ってきた食缶の中
16（木）	おむすびころんちょ	給食センター	学校で処分	28（火）	ホイル焼きのホイル	給食センター	入ってきた食缶の中
17（金）	パテキャラメル	給食センター	学校で処分	29（水）	ヨーグルト	業者	業者回収
22（水）	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分				

B

給食だより

鹿屋市立南部学校給食センター
令和6年　5月号

　新学期の給食が始まって１ヵ月がたちました。小学１年生も学校給食に慣れてきた頃でしょうか。

　さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に１日をスタートさせる上でとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう！

　ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかなければなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、１日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。

朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳！

脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ！

元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ！

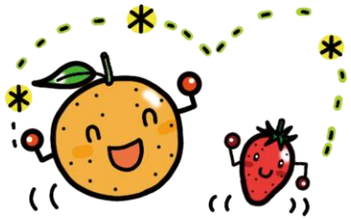
生活リズムが整い、食卓を囲んで１日を明るくスタートできます。

朝ごはんにプラス！ くだものと牛乳・乳製品

　「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはんで食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな栄養素がとれる！



ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる！

くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる！

くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

“旬”をキャッチしよう！

　冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。

　自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。