

きゅうしょく

# 給食だより

令和6年5月  
水巻町立 小学校

しゅん やさい た

## 旬の野菜を食べよう!



しゅん やさい いま いちばん えいよう か たか やさい  
旬の野菜は、今が一番おいしく、栄養価も高いです。野菜をとる

こと、ビタミン、食物繊維などの栄養をとることができます。

しょうがくせい にち ひつよう やさい い  
小学生が1日に必要な野菜は290gだと言われているため、  
がっこうきゅうしょく せっきょくてき やさい と い  
学校給食でも積極的に野菜を取り入れています。

## 野菜を食べるといいことが?! 栄養のひみつ

### ビタミンとは?



たんすいかぶつ しつ つく てつだい  
炭水化物やたんぱく質からエネルギーを作るお手伝いをします。

また、皮膚を健康な状態に保ったり、免疫力を高める働きもあります。

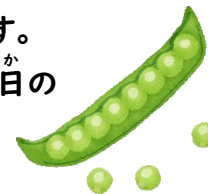
### 食物繊維とは?



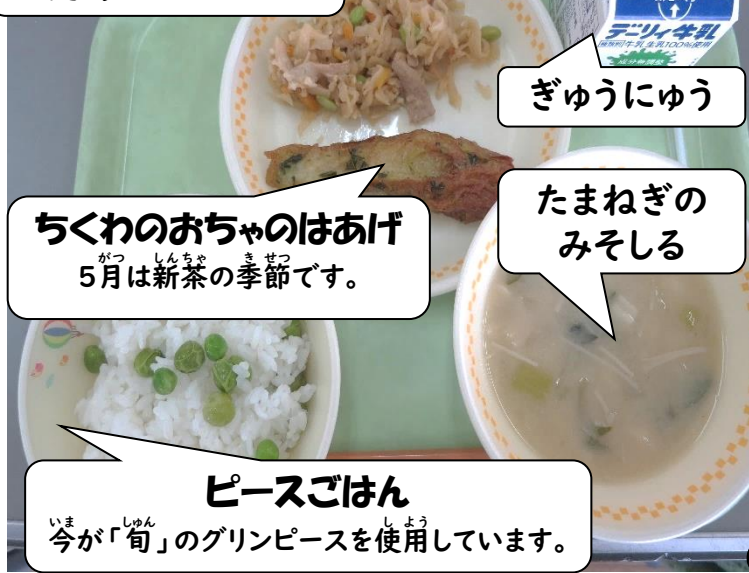
ちょうない けんこう はたら どう ししつ べん  
腸内を健康にする働きがあります。また、糖、脂質、ナトリウムを便と

もに外に出すので、体へのとりすぎを防いでくれます。

ねんせい しゅん しょくざい おこな  
2年生が旬の食材、グリーンピースのさやむきを行いました。  
いろ にお かたち はっけん  
色や匂い、形について、たくさんの発見があったようです。  
さやむきしたグリーンピースは、ピースご飯にして、5月10日の  
きゅうしょく だ がつ か  
給食に出しました。



きりぼしだいこんの  
いために



ぎゅうにゅう

ちくわのおちゃのはあげ  
5月は新茶の季節です。

たまねぎの  
みそしる

ピースごはん

いま「しゅん」のグリーンピースを使用しています。

きせつ かん こんだて  
季節を感じる献立

やさい すいぶん おお ふく  
野菜は水分を多く含んでいるものもあり  
ます。これからの暑い時期の水分補給に  
あつ じ き すいぶんほきゆう  
もつながります。  
にがて ひと すこ た  
苦手な人も少しずつ食べられるようにな  
るといいですね!

