

きゅうしょく

給食だより

令和7年5月
水巻町立 小学校

旬の野菜を食べよう



旬の野菜は、その季節のものが一番おいしく、栄養価も高いです。

野菜をとることで、ビタミン、食物繊維などの栄養をとることができます。

小学生が1日に必要な野菜は290gだと言われているため、
学校給食でも積極的に野菜を取り入れています。

野菜を食べるとよいことが?! 栄養のひみつ

ビタミンとは?



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、免疫力を高めたりする働きもあります。

食物繊維とは?



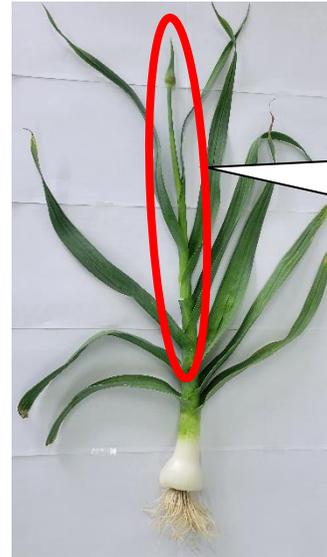
腸内を健康にする働きがあります。また、糖、脂質、ナトリウム(塩分のもと)を便とともに外に出すので、体へのとりすぎを防いでくれます。

みずまきまち あじ 水巻町の味 『でかにんにく』



5月の献立に、水巻町の特産品である「でかにんにくの芽」を使用した献立が登場します。

「でかにんにく」と同じように、「でかにんにくの芽」もおいしく食べることができます。



4月下旬から5月の連休にかけて、芽つみを行います。芽つみ作業をすることで、にんにくの根に栄養がいきわたります。



収穫した
でかにんにくの芽

でかにんにくは、5月から6月に、紫色の花を咲かせるそうです。花が咲く前の5月に芽をとるため、普段は見ることはできません。

