

きゅうしよく

# 給食だより

令和8年5月  
水巻町立 小学校

## しゅん やさい 旬の野菜をたべよう



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。野菜をとることで、ビタ

しよくもつせん い えいよう  
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 がっこうきゅうしよく  
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

せっきよくてき やさい と い  
積極的に野菜を取り入れています。

### しゅん 旬のよさ

- ① その食べ物が一番おいしい時期
- ② 栄養まんてん
- ③ よくとれるため、安く手に入る



## やさい えいよう 野菜にふくまれる栄養のひみつ!!

### ビタミン



たんすい か ぶつ しつ つく てつだ ひ ふ  
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

けんこう じょうたい たも めんえきりよく たか はたら  
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



ちようない けんこう はたら けつとう ち じょうしyou おさ ししつ  
腸内を健康にする働きがあります。また、血糖値の上昇を抑えたり、脂質や

べん そと だ からだ べん す ふせ  
ナトリウムを便とともに外に出すので、体へのとり過ぎを防いでくれます。

## きゅうしよく しゅん た もの 給食でも旬の食べ物いっぱい

### ちくわ ちゃ は あ 竹輪のお茶の葉揚げ



がつ しんちゃ きせつ しんちゃ とし さいしよ つ と ちゃば しんめ  
5月は、新茶の季節です。新茶とは、その年の最初に摘み取られた茶葉の新芽  
つか ちゃ がつげじゅん がつげじゅん しゅうかく しんめ  
を使ったお茶のことです。4月下旬～5月下旬ごろにかけて収穫されます。新芽  
はとても柔らかく、甘味や旨味が強いのが特徴です。給食では、ちくわの衣に使  
よう  
用します。

### わかたけじる 若竹汁



わかたけじる  
若竹汁は、「たけのこ」と「わかめ」を使った、日本の伝統的なお吸い物のひと  
つか にほん でんとうき す もの  
つです。3月から5月にたくさん収穫されるたけのこは、香りがよく、甘みがあり、  
やわ しよっかん とくちよう  
柔らかい食感が特徴です。

## いま みずまき た もの 今がおいしい水巻の食べ物



みずまき とくさんひん  
水巻の特産品といえば、『でかにんにく』です。

がつ にち ぶたにく しょうが やさいいた  
4月30日の「豚肉の生姜野菜炒め」には、でかにんにく  
め い しゃしん かこ ぶぶん  
の芽を入れています。(写真の○で囲まれている部分)

がつげじゅん がつ れんきゅう めつ さぎよう  
4月下旬ごろから5月の連休にかけて、芽摘み作業を  
することで、にんにくの根に栄養がいきわたり、大きく成長  
するそうです。

がつ がつ  
でかにんにくは、7月から10月ごろ  
みずまき きゅうしよく しょう よてい  
まで、水巻の給食でも使用する予定  
たの  
です。楽しみにしておいてください。

