



5月ほね太くん

栄養士部会作成 掲示資料

今月の献立テーマ

体の調子を整える食事をしよう

新年度がスタートして1か月が経ちました。

新しい生活に慣れるとともに、疲れが出て体調を崩しやすい時期です。体の調子を整える働きのあるビタミン類をしっかりとって、元気に学校生活を送りましょう。

〈ビタミンの働き〉

カロテン (ビタミンA)

- 目の働きをよくする。
- 病気に対する抵抗力をつける。



にんじん

ビタミンB₁

- 糖質からエネルギーを作る手助けをする。



豚肉

ビタミンB₂

- 脂質からエネルギーを作る手助けをする。
- 口内炎を予防する。



納豆

ビタミンC

- 丈夫な皮ふを作る。
- 病気に対する抵抗力をつける。



レモン

ビタミンD

- カルシウムの吸収を助け、骨や歯を強くする。



きのこ

“春野菜” ～旬の時期には栄養価が高くなる～

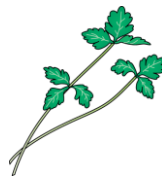
カロテン摂取に 春の緑黄色野菜



スナップえんどう



グリーンアスパラガス



みつば

ビタミンC摂取に 春の淡色野菜



たまねぎ



たけのこ



ふき



キャベツ

今月の ふるさと給食の日 浜松パワーフード給食の日

5 / 22 (月)

主食 米飯 牛乳
主菜 黒はんぺんフライ
副菜 新じゃがの煮つけ
小松菜のみそ汁

学校給食献立テーマ 学ぼうふるさと浜松 ～地元の食材を積極的に取り入れよう～

地元で取れたものを「^{じばさんぶつ}地場産物」といいます。浜松では多くの野菜が栽培されています。献立に使われている、じゃがいもやさやえんどう、小松菜も^{じばさんぶつ}地場産物です。

ほね太くん



と一緒に CHECK!

今月の地場産物

じゃがいも



全国的にも有名な浜松市のじゃがいもは、三方原台地を中心に栽培されています。赤土の土壌で栽培された三方原のじゃがいもは、表面がきれいで甘みがあり、ほくほくとした食感が特徴です。5～8月ごろに収穫されます。給食では5月の終わりごろから、浜松産の新じゃがいもが入ってきます。新じゃがいものおいしさを味わいましょう。



ふじっぴー

毎月19日は食育の日
23日はふじのくに地産地消の日(静岡県)

食事の準備の手伝いをする、よくかんで食べることを意識する、地域で生産されたものを食べるなど、食について考える日にしましょう。