

# 4月 給食豆知識

小学校

<p><b>8日 入学式・始業式</b></p> 	<p><b>9日 かいそう</b> わかめは春が旬です。旬の時期の食材は栄養がたっぷり含まれます。旬の食材を食べてしっかり栄養をとってほしいと思います。</p>	<p><b>10日 たまねぎ</b> たまねぎは春が旬の野菜です。ミートソースにはたくさんのたまねぎが使われています。よく炒めると甘みができます。</p>	<p><b>11日 じゃがいも</b> じゃがいもは芋ですが、ビタミンCがたくさん含まれています。じゃがいものでんぷんにより、加熱してもビタミンCは守られます。</p>	<p><b>12日</b></p> 
<p><b>15日 かみかみこんだて</b> よくかむことは全身の健康につながっています。毎日難しいかもしれませんが、意識してよくかんで食べるようにしましょう。</p>	<p><b>16日 菜の花</b> 菜の花は、緑黄色野菜で、免疫力を高め、風邪を予防するカロテンを多く含んでいます。</p>	<p><b>17日 お祝いこんだて</b> 会津でお祝いの時にはこづゆが登場します。郷土料理のひとつで、ほたて貝柱やしいたけなどからだしをとったものです。</p>	<p><b>18日 アセロラ</b> さくらんぼのような形でカリブ海の島々や、日本では沖縄県などで栽培されています。ビタミンCがたっぷりの果物です。</p>	<p><b>19日 食育の日</b> 毎月19日は食育の日です。食事はバランスよく食べることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物をとるとバランスが整いやすくなります。</p>
<p><b>20日 ナン</b> 生地をへら型にのばしてタンドールと呼ばれる窯の内壁に貼りつけて焼いたものです。カレーと一緒に食べてみましょう。</p>	<p><b>23日 ハンバーグ</b> 金山町の給食のハンバーグには、豆腐が入っています。豆腐を入れるとやわらかくジューシーに仕上がります。</p>	<p><b>24日 お花見こんだて</b> 今日は、桜をイメージしたいちご味のドーナツにしました。給食のデザートは不足しやすいカルシウムや鉄分やビタミンが含まれます。</p>	<p><b>25日 ○○納豆</b> 給食の納豆は、食感や食べごたえを出すために漬物などを刻んで一緒に食べるように工夫をしています。</p>	<p><b>26日 キャベツ</b> 春キャベツは、冬キャベツよりふっくらしてみずみずしいのが特徴です。給食では生で出せませんが、おうちでは生で食べるのもおすすめです。</p>
<p><b>29日 昭和の日</b></p> 	<p><b>30日 スポ食こんだて</b> スポーツだけでなく、勉強や成長にも必要な栄養を食事からとり、パフォーマンスアップにつなげるメニューです。しっかり食べましょう。</p>	<p>ていねいに配ぜんしょう</p> 		