

中学校 給食・食育だより

令和7年(2025年)4月
第一学校給食共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます!

暖かく気持ちの良い陽気と共に、新しい1年が始まりました。

今年もみなさんが楽しい給食時間を過ごせるように、おいしい給食を提供していきたいと思っています。給食・食育だよりでは、今月の給食のテーマや旬の食材、調理方法の紹介、栄養の話など、食に関する情報を発信していきます。



春の味を楽しもう! ~4月の給食より~

春は、さまざまな植物が芽吹き、植物の成長や動物たちの活動が活発になり、命の躍動を感じる季節です。給食では、そんな春の食材をたくさん取り入れます。給食を食べ、春の味を楽しみましょう。

たけのこ:若竹汁(10日)

たけのこは、春の味覚を代表する食材です。春にとれるたけのことわかめは、「春の出会いもの」といわれ、若竹汁や若竹煮に使われます。旬が同じで料理の相性がよい組合せは、お互いの味を引き立て、季節の味を楽しむことができます。



春キャベツ:春キャベツのスープ(15日)

春キャベツの旬は2月から5月で、普通のキャベツと比べて葉がふわっと巻かれています。ほかの季節に収穫されるキャベツより水分が多く、柔らかいのが特徴です。

ふき:きやらぶき(16日)

きやらぶきとは、春が旬のやまぶきを甘辛く煮込んだ佃煮のことです。この季節ならではの香りと苦みを味わってください。

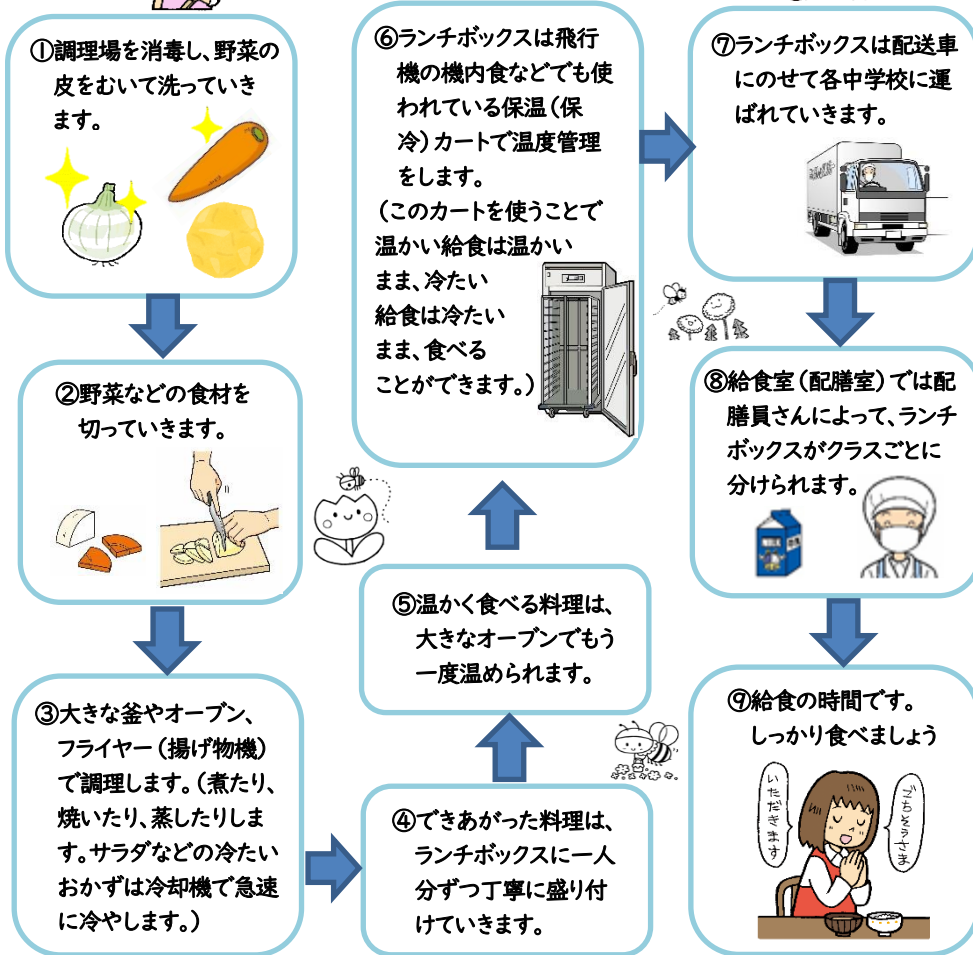


アスパラガス:アスパラのごま和え(30日)

シャキシャキとした食感がおいしいグリーンアスパラには、疲労回復やスタミナ増強に効果のある「アスパラギン酸」という成分が多く含まれています。日本に入ってきたのは江戸時代で、当時は観賞用でした。食用としては、大正時代に北海道で栽培が始まりました。



~給食が届くまで~



枚方市の中学校給食

中学校給食の献立は、枚方市の栄養士が作っています。中学生の昼食にふさわしいものとなるように「栄養・バランス」「おいしさ」「季節感・楽しさ」「手作り」「国産食材」の5つのこだわりを大切にしています。旬の食材を多く使用し、伝統的な行事食や郷土料理、世界の料理を取り入れています。

また、週に1回はデザートがつく献立を入れるなど、給食が楽しくなる工夫もしています。

成長期に必要な栄養素が十分摂れるよう、好き嫌いせず、しっかり食べましょう。



<<今日の給食(山田中)>>