

食育だより 4月号



令和8年4月
(毎月19日は食育の日)
原谷小学校共同調理場

ご入学、ご進級おめでとうございます！

新しい年度がスタートしました。給食だよりでは食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思ひます。また、子どもたちの成長を支えることができるような栄養バランスのとれたメニューを提供し、食について関心が高まるような活動を行っていきます。

今年度もよろしくお願ひいたします。

はる あたら
春は**新**しいものがたくさん！

しん 新たまねぎ

よくみるたまねぎとは^{ちが}違い^{しゅうかくご}収穫後、
すぐに^{かんそく}乾燥させないため皮が^{かわ}薄く^{すいぶん}水分
が多いのが特徴です。

たまねぎの^{からみ}辛味が^{よわ}弱いので^{なま}生で^た食べてもおいしいです。

新



しん 新じゃがいも

春に^{しゅうかく}収穫されるじゃがいもは皮が^{かわ}
薄いために^{かわ}皮ごと^た食べられます。

皮の^{ちか}近くに^{ほうふ}ビタミンCが^{ふく}豊富に含ま
れているので^たまるごと^{えいよう}食べると^{むだ}栄養を
無駄なくとれます。

新



しん 新ごぼう

春に^{しゅうかく}収穫されるごぼうは、^{つち}土っぽさ
やごぼう^{どくとく}独特の^{すく}えぐみが少ないです。

普通のごぼうよりも^{しろ}白っぽく、^{かんぜん}完全に
成長する前に^{しゅうかく}収穫するので、^{みじか}短いのが
特徴です。

新



はや おき はや ね あさ しゅう かん 早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



カラダのリズムが^{みだ}乱れると、
^{たいちよう}体調を^{くず}崩しやすくなります。
^{げんき}元気にスタートをきれるように

『**早寝早起き朝ごはん**』を

意識^{いしき}しましょう！