

給食だより



5月

妙高市立
新井北小学校

新学期が始まってから1か月になります。新しい環境での緊張がほぐれてくると、体調をくずしやすいです。栄養と休養をしっかりと、元気なあいさつで1日をスタートしましょう。



今年度も「郷土愛を育む給食の日」を実施します！

毎月8日は「和食の日給食」

今年度のテーマは昨年度に引き続き「ひよりちゃんの日本和食巡りの旅」です。各都道府県の和食献立を提供していきます。

旅のスタートは「福岡県」です。太宰府天満宮は梅の名所です。旬のサワラに梅ソースを絡めて焼き上げます。ほかにも福岡県にちなんだ献立でお届けします。お楽しみに！



和食の日キャラクター
「ひよりちゃん」

毎月19日は「ミョーコーさん給食」



妙高市キャラクター
「ミョーコーさん」

妙高の郷土料理や地場産野菜を使用した給食をお届けします。

ミョーコーさん給食のテーマ

5月	へら塩のアイデア給食	10月	妙高秋野菜献立
6月	妙高たけのこ汁	11月	妙高ののっぺ
7月	妙高夏野菜献立	12月	妙高アスパラ菜を使った献立
9月	妙高産トマトを使用した献立	2月	発酵食品を使用した献立

みょうこう減塩大作戦

「へら塩のアイデア給食」



減塩キャラクター
「へらしお君」

妙高市では、平成25年度より「みょうこう減塩生活大作戦」を実施しています。給食では「へら塩くんの日」を毎月1回設けて、子どもたちに減塩の大切さを働きかけています。



Q. 運動会の前日の食事で気をつけたいことは？

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。

