

食育だより 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19日は「ミヨーコーさん給食」です！

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。



妙高市キャラクター
「ミヨーコーさん」

ミヨーコーさん給食のテーマ

5月 「妙高山菜」を使用した献立
6月 へら塩のアイデア給食
7月 妙高夏野菜献立
9月 「妙高産とまと」を使用した献立

10月 「新米」を味わう献立
11月 郷土料理「妙高のっぺ」
12月 「妙高アスパラ菜」を使った献立
2月 「発酵食品」を使用した献立

1年生の給食紹介

4月15日から1年生の給食が始まりました！

給食当番は張り切って準備にとりかかり、静かで落ち着いた給食の時間を過ごしています。

ご家庭でも給食を話題にして、楽しい食事の時間を過ごしてくださいね。



食べて学ぼう ～お米のあんかけ和しゅうまい～



玄米を選別する際、ふるいの下に落ちる規格外の米の中でも、食用米となるものを「中米」と呼ばれています。この米は、品種名で販売することはできませんが、小粒というだけで、とてもきれいな米です。農家さんが大切に育て、収穫された全ての米が、私たちの暮らしの中で、どんな活用をされているか知ってほしいと願い、考えた献立です。

主食のごはんと、しゅうまいの皮の代用にした中米ごはんの粒や味を比べて、米について学ぶ機会にしましょう！5月1日（水）の給食をお楽しみに♪

端午の節句

端午の節句は、こどもの成長を祝い、こいのぼりや武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。ちまきは、古代中国から伝わった食べ物です。



献立表確認のお願い

今まで食物アレルギーがなくても、新たに発症する場合があります。

特に、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいときに、まずは、ご家庭で食べることをおすすめします。

