

食育だより

No. 12
2019(平成31)年
3月19日(火)
旭小学校栄養教諭：前原

旬の食べものを
紹介します

春キャベツ



春キャベツは、外側の葉がやわらかいので、とくにサラダや即席漬けなど、生で食べるのに適しています。

春キャベツが旬をむかえています。秋に種をまき、翌春に収穫されます。ふつうのキャベツとくらべると、まきがふわっとして葉もやわらかく、みずみずしくて食べやすいのが特徴です。生食に適していますが、強火でさっと炒めても甘みが増しておいしいです。

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力を高め、コラーゲンの生成にも欠かせないため、風邪の予防や美肌効果などが期待されます。キャベツには胃腸薬にも使われる成分(キャベジン)も含まれていて、おなかに優しい野菜です。

ビタミンCは、加熱に弱く水溶性であるため、生で食べるかスープ煮になどして汁ごと食べるのがおすすめです。

春キャベツは芯が大きいですが、甘みもあります。炒めてしゃきしゃきと食べましょう



今年度の給食も3月25日(月)で終わります。しっかり食べてあとかたづけもきれいにできていましたね。新しい学年になってもまたおいしい給食を食べるのを楽しみにしててください。

新学期の給食は、4月8日(月)始業式の日からスタートです。(新2年生~新6年生)。新1年生の給食は4月10日(水)から始まります。

厳しい寒さが少しずつ遠のくと、誰しもが春の訪れを待ち遠しく思います。卒業や進級のシーズンとなりました。新しいステージへと踏み出す子どもたちにエールを送りましょう。

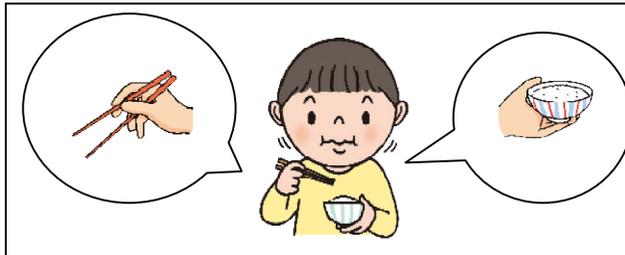
食生活をふり返ってみよう!

この1年間の食生活をふり返り、きちんとできていたかどうか、確認してみましょう。できていなかったことは、これから心がけていきましょう。

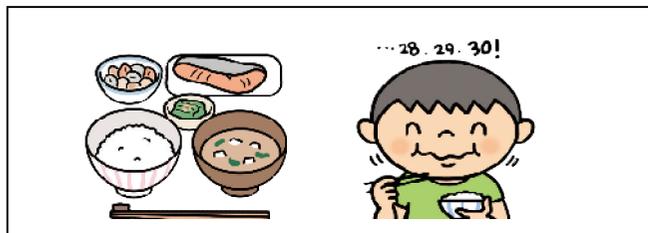
手洗いや、食事の準備、後片付けをするときは、きちんとできていたかな?



食事のマナーを守って食べていたかな?



食べ物のはたらきや、体によい食べ方を理解し、食べていたかな?



食べ物や食事に関わる人々に感謝して、食べていたかな?

