

きゅうしょく しょくいく  
給食・食育だより

春日部高等学校

定時制

2019年5月

がつ しゅん しょくざい  
5月は、旬の食材がいっぱい！！



しんがっき はじ いっかげつ た がっこうせいかつ ね  
新学期が始まって、1ヶ月あまり経ちました。学校生活には慣れましたか？

まいにち げんき きゅうしょく た くだ ちょうりいん とちどもま  
毎日、元気に給食を食べにきて下さいね。調理員さん共々待ってまーす！！

にく た  
肉ばかり食べていませんか・・・？

やさい しょくもつせんい ほうこ  
野菜は、ビタミン・食物繊維の宝庫。

いちにち やさい りょう  
1日にとりたい野菜の量は、350g！



みどり た もの  
緑の食べ物を  
たくさん食べよう♪

みどり た もの  
緑の食べ物は、にんじん・トマト・ほうれん  
そう・だいこんなどの野菜と、りんご・みかん・  
いちごなどの果物です。これらの食べ物には、  
からだ ちようし えいようそ  
体の調子をととのえるビタミンという栄養素が  
含まれていますので毎日たくさん食べましょう！

はる なつ あき ふゆ  
春 夏 秋 冬

しん せん しゅん た  
新鮮な旬のものを食べよう

トマトぎらいの人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったなどという話があるほど、旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性も高まるようです。

わ しょく  
和食のいろは

いちじゅう にさい  
一汁二菜



ごはん と じゆもの しゅせき ふくさい  
ごはんと汁物に主菜、副菜を加えた基本的な献立です。

いちじゅう さんさい  
一汁三菜



いちじゅう にさい  
一汁二菜にさらに副菜を追加した献立です。

※本膳料理(日本料理の原型といわれるもの)では、一汁三菜というと、ごはん・汁物・香の物に三菜(刺身・焼き物・煮物)を加えたものをいいます。

