



新学期が始まり、一か月経ちました。新しい学校や学年にもそろそろ慣れてきた頃かと思います。食事と睡眠をしっかりとり、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

鳥取市の5月
給食めあて

バランスのよい食事をしよう



副菜

野菜やきのこ・海藻・いもなどを中心に取り入れ、ビタミン、無機質、食物繊維などを補います。



★栄養バランスを整えるポイント★

- いろいろな食品を組み合わせましょう。
- 主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。

主菜

肉・魚・卵・大豆製品など、体をつくるもとになるたんぱく質をとることができます。



主食

ご飯やパン・めん類など、エネルギーのもとになる炭水化物を多く含んでいます。



汁物

野菜を中心にいもや海藻などを組み合わせ、ビタミンや無機質、水分などを補います。



★5/6(木)は「端午の節句献立」です★

- ご飯 ○牛乳
- かつおのフライ
- わかめのみそ汁
- たけのこのピリ辛炒め
- かしわもち



「端午の節句」は、子どもたちのすこやかな成長と健康を願ってお祝いする、日本の伝統的な行事です。

「勝つ男(かつおとこ)」にかけて縁起が良い魚とされる「かつお」や、子どもたちがまっすぐ育つようにと願いをこめた「たけのこ」を献立に取り入れています。また、かしわの葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を意味する「かしわもち」を提供する予定です。



毎月19日

とっとりふるさと探検献立



鳥取市の給食センターでは、毎月19日「食育の日」を『とっとりふるさと探検献立』とし、全市一斉に鳥取市内でつくられた食材を取り入れます。地元の食材の特徴や、生産者の方々の思いを児童・生徒へ伝え、ふるさとを思う心を育てることをねらいとしています。

5月は、春が旬のグリーンアスパラガスを使った「アスパラガスとベーコンのソテー」を予定しています。