

きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

5月

「食育の日」・毎月19日は「感謝・完食」の日（残菜ゼロの取組）（令和4年度）



尾道市教育委員会

いろいろな食べ物を知ろう



日本では、四季を通じていろいろな食べ物が味わえます。それらには、おいしさと栄養が備わっています。給食で初めて出会う食べ物や料理（味付け）があるかもしれません。これから一年間、季節の恵みを味わいながら、食べ物のことを学んでいきましょう。

旬を知ろう

多くの食べ物は、一年で一番おいしく栄養たっぷりの時期があります。これを「旬」といいます。南北に長い日本では、地域によって旬が変わります。



働きを知ろう

食べ物は、その働きによっておもに3つのグループに分けることができます。それぞれのグループを組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

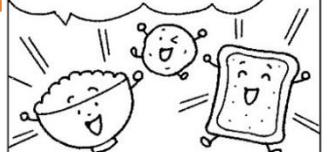


見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ
体の調子をとのえるもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの



料理の名前を知ろう

料理の名前には、使われている材料や調理法、産地、歴史などの情報が盛り込まれています。

【問題】「噛みってる！GoGo炒め」という名前に込められた思いは？

- ①よく噛む
- ②よく食べる
- ③よく炒める

ヒント

- ごぼうがたっぷり使われています。
- 令和元年度「ひろしま給食100万食プロジェクト」最優秀レシピ賞

