



Table with columns for Date, Milk, Dish Name, Food Name (Carbohydrates, Lipids, Protein, etc.), and Nutritional Value (Energy, Fat, etc.).

※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
※ 都合により給食内容を変更することがあります。

春が旬の食べ物



河内晩柑 について

4月から7月頃が食べ頃の河内晩柑。収穫時期が長い、はじめは果汁たっぷりジュシーですが、時期が遅くなると酸味と果汁が抜け、さっぱりとした味わいになってきます。

晩柑とは、「遅い時期に採れる柑橘」のことを言いますが、特にこの河内晩柑は冬を乗り越え、新緑の季節を過ぎるまで(3~7月)木に実らせたままで収穫できる珍しい柑橘です。



4月に食べ頃の柑橘は、三夏柑・甘夏・日向夏・グレープフルーツ・セミノール・不知火などなど聞いたことのあるものや、初めて耳にするものまでたくさんの種類の柑橘類があります。
気になったもの1度食べてみて下さい。

おいらせ 新年度 学校給食が始まります
ピカピカの新入生を迎え、新しい1年が始まりました。
新しい年のスタートに、期待とやる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに疲れがたまって体調をくずすこともあります。毎日元気に活動できるように、朝・昼・夕の三食をきちんと食べる習慣をつけましょう。
13日(木)から始まる学校給食は、安全面や衛生面に配慮し、栄養バランスのとれた食事を安心して食べていただくことで、子どもたちの心と体の発達を応援します。

主食の予定

- 月曜日 ごはん
火曜日 ごはん
水曜日 ごはん
木曜日 パン
金曜日 ごはん

【今月のカミカミメニュー】
★18日(火) れんこんきんぴら
★28日(金) シャキシャキサラダ



大和高田市の学校給食について

◎地場産野菜を学校給食に!

給食では、奈良県で収穫されたヒノヒカリを使用するほか、大和高田市で採れた野菜を積極的に取り入れています。なるべく多くの地場産食材を給食に活用できるよう心がけています。

◎毎月19日は『食育の日』、8日は『カミカミデー』、6月は『食育月間』です。

★毎月19日には、「食」について考えられるような献立をたてています。食事による体への影響や健康のこと、食べ物

の栄養素や旬について。さらに昔からの習慣や地域のことなど、「食」から学ぶことはたくさんあります。
★8のつく日は「カミカミデー」があり、8・18・28と、8のつく日を「歯の日」と決め、子どもたちには、よく噛んで食べるよう呼びかけています。当日は、食材に「ごぼう」や「レンコン」などの噛むことを意識できるような献立を「カミカミメニュー」として提供しています。

★6月の「食育月間」では、奈良県の地場産物を積極的に取り入れた献立が登場します。子どもたちには大和高田市の食べ物について深く知ってもらえるよう、学校給食を通して発信して参りたいと思います。