5月 給食だより

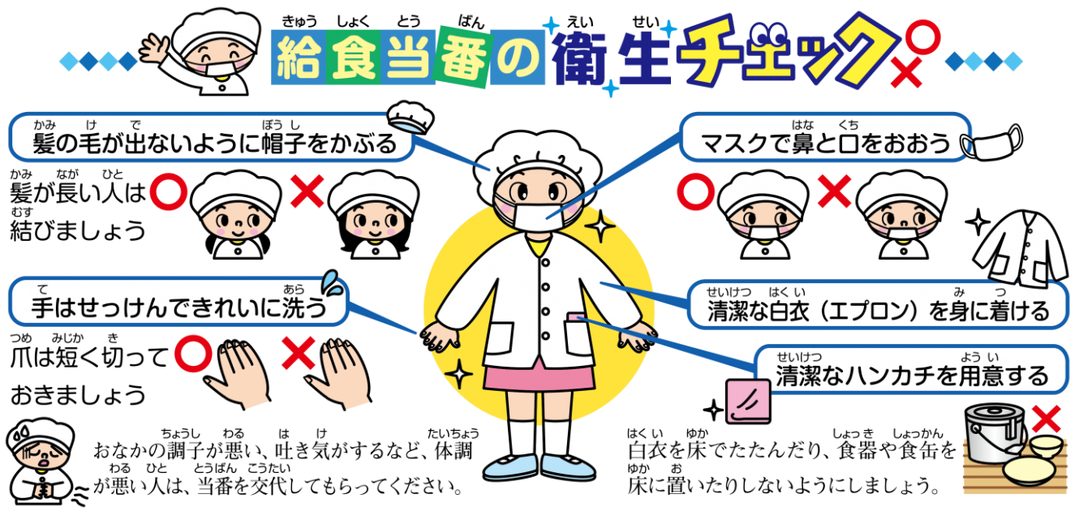
令和５年５月

瀬戸内市学校給食調理場

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり１か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて１日を元気にスタートさせましょう!!

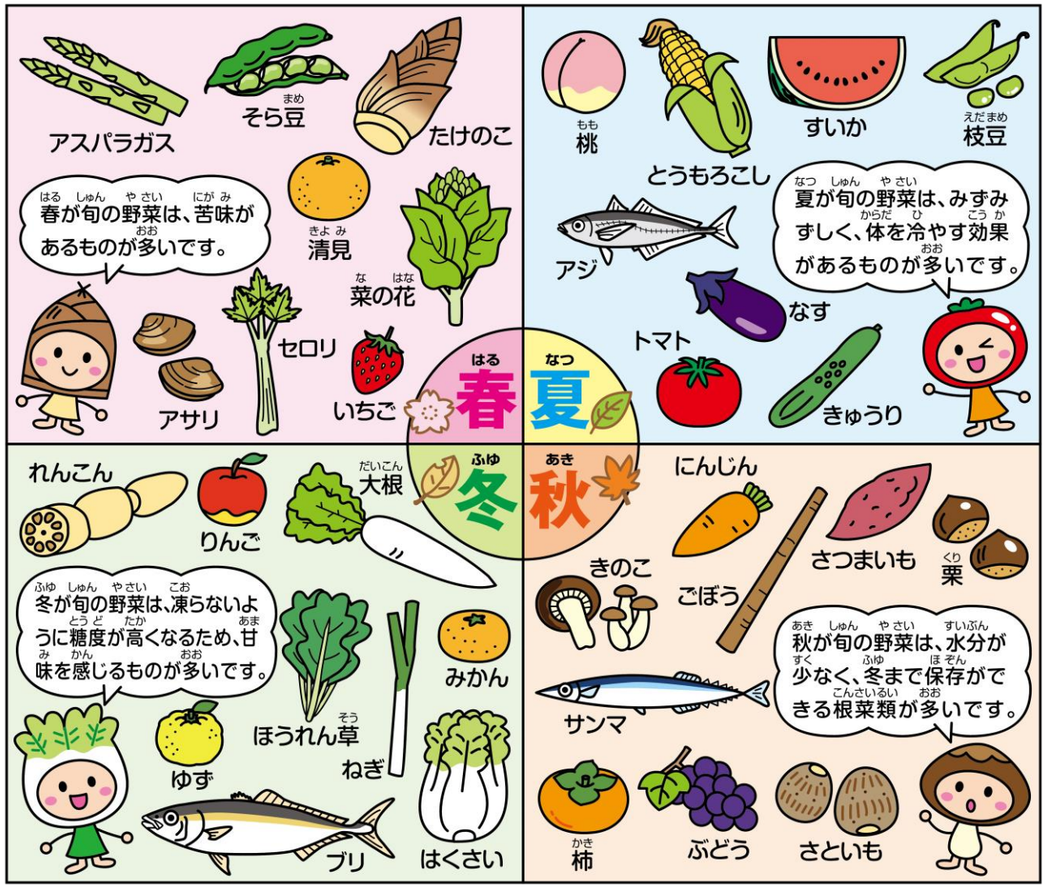
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

衛生に気をつけよう
～みんなが安全に気持ちよく食べるために～



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、１年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。



food project Setouchi city 食のしあわせのプロジェクト

今月から、食のしあわせプロジェクトにご寄附いただいている企業のロゴを掲載します。

木徳神糧株式会社

株式会社 みゆきやフジモト

LINES

MS&AD

あいおいニッセイ同和損保