

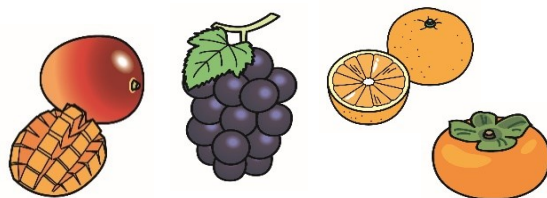
2025年



令和7年9月発行
北谷町立学校給食センター
TEL 936-3269



くだもの 果物について知ろう!



◎果物とは、木になるもの?

くだもの果物とは、一般的にあまみが強く、そのまま食べることができるものと呼ぶことができます。果物には木になるものや、地面から生えるものがありますが、農林水産省では、果物は木になる「果樹」に分類し、地面から生える果物を「果実的野菜」として分類しています。

◎果物を食べると、どんないいことがある?

給食では、1年を通してさまざまな果物が登場します。それは、果物には以下のうに、体に良い働きをする栄養がふくまれているからです。国は、毎日200グラムの果物を食べることをすすめています。おうちでも意識してとるようにしましょう。

★おなかの掃除をして
くれる、食物せんいが
多くふくまれている。



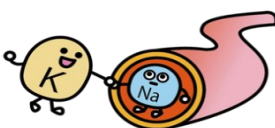
★皮ふや血管をじょうぶに
し、免疫力を高めるビタミン
Cが多くふくまれている。



★脳のエネルギーに
なる、ブドウ糖がふく
まれている。



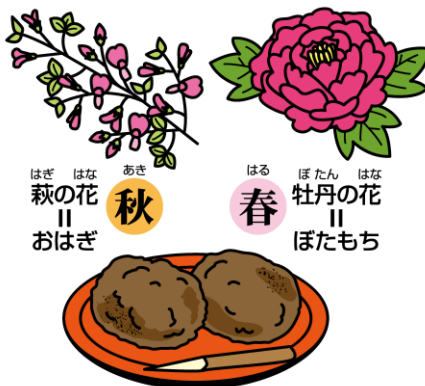
★体から余分な塩分(ナ
トリウム/Na)を出して、高血
圧を予防する、カリウム(K)
が多くふくまれている。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



☆給食目標☆
後片付けを
きちんとして

☆栄養目標☆
朝ごはんを食べよう

なすの名前



なすのおいしい季節です。
いろいろな料理で味わいましょう。

給食センター【夏休みのお仕事】

食缶や食器を一つ一つ手洗いしたり、機械を分解して洗ったり、普段あまり使わない工具もこの時だけは活躍します☆暑い中すべてピッカピカにしてくれた調理員の皆さんに感謝です😊

