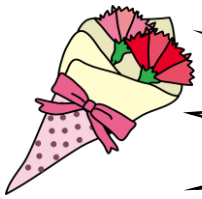
学校給食便り　5月号



新学期が始まって１か月ほど経ちますが、新生活は慣れましたか？
給食は季節のメニューを取り入れているので楽しみですね。

毎月の食育デーについて

福岡県産の旬の食材を紹介する「食育デー」が月に一度、実施されています。その季節、その月の最も旬な食材に関するイベントが、食堂（舞鶴フーズ）の方々の協力のもとに食堂内で行われます。

＜3 月の食育フード「弘若布（わかめ）」の展示＞

各種資料の展示や試食コーナーがあります。楽しみにお待ちください。

学校給食について

学校給食法第１条には「学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ること」を目指した、学校給食の目的が規定されています。毎日の食の在り方は、体の健康や体力の向上だけでなく、心の健康にも影響を与えます。

食に対する正しい知識、自ら思考・判断し、実践する能力を身につけることで、将来にわたる「生きる力」へと繋がっていくのです。

急な暑さ!熱中症に注意

～　春の遠足（5/12）の準備をしよう　～

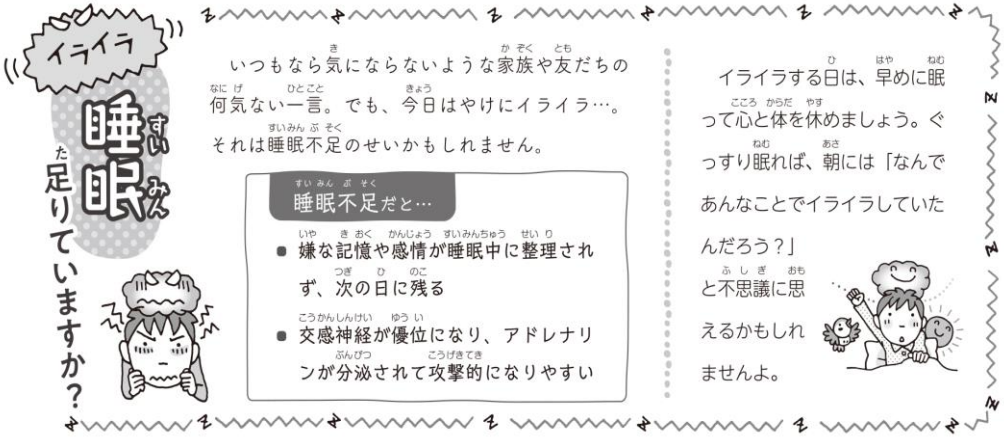
☆水分補給をしましょう

春の遠足は楽しみですね。自販機があるからは、危ないです。水筒を持参しましょう。各自、熱中症予防対策をしましょう。

☆食中毒に注意

春から夏にかけて細菌性の食中毒が増えてきます。おにぎりやテイクアウトのお弁当は、保冷バックに入れ、早めに食べましょう。

☆5 月病予防



５月の旬の野菜　「春キャベツ」「グリーンアスパラ」

◎春キャベツ、みずみずしく、柔らかく、ビタミンＣが豊富。生のまま、あるいはサッと火を通して食べると素材の味を楽しめます。丸みのあるのを選ぶのがコツ。

◎グリーンアスパラ、名前の由来は、アスパラギン酸が豊富に含まれるから。血圧を下げ、免疫力を増強、疲労回復に役立つ。