

4月 食育だより



茨木市立西中学校

令和3年4月21日発行

新学期が始まり、約2週間が経ちました。新しいクラスでの生活には、少しずつ慣れてきたころでしょうか。新しい環境での生活は、体調をくずしやすい時期です。朝・昼・夕の3食を食べ、規則正しい生活を送りましょう。



食育だよりでは、栄養や旬の食材、おすすめレシピ、おはしの持ち方など、食に関する内容を紹介していきます。紹介してほしい内容があれば、ぜひ教えてください！

旬の食材

旬とは、その食べ物が1年で1番おいしく、栄養価も高い時期のことです。

給食でも、旬の食材を使っています。

アスパラガス



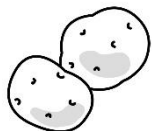
- 13日 アスパラガスのソテー
- 20日 アスパラガスのスクランブルエッグ

新たまねぎ



- 12日 新玉ねぎのみそ汁

新じゃがいも



- 16日 肉じゃが
- 26日 こぶきいも など

春キャベツ



- 19日 春キャベツの甘酢炒め
- 28日 春キャベツのオイスターソース炒め など

たけのこ



- 16日 若竹煮
- 19日 八宝菜

自己紹介

初めまして。西中学校、栄養士の加田野葉月です。泉大津市から来ました。西中学校では、初めての栄養士です！

昼食時間の見回りや、給食の献立作成、家庭科など食に関わる授業のお手伝いなどをしています。食事や栄養、ランチ給食の注文の仕方、スポーツ栄養など、食に関することで知りたいことがあれば、気軽に声をかけてくださいね！

中学校で働くのは初めてで、まだまだ分からないことがたくさんありますが、西中学校の子どもたちや保護者の皆様に、食に関することを発信できるよう、がんばります。よろしくお願いいたします。

