

中学校給食通信

おめでとう
第97号

令和7年3月
摂津市教育委員会

寒い日の中にも、やわらかい日差しで春を感じられるようになってきました。早いもので、今年度もあと1か月。今のクラス・学年で過ごせる時間は残りわずかです。一日一日を大切に、次のステップへ向けての準備期間にしてくださいね。

春の皿には苦味を盛れ!?



「春の皿には苦味を盛れ」ということわざを知っていますか？言葉の通り春には苦味を食べるとよいという意味のことわざですが、この苦味とは春野菜のことを指します。春に旬を迎える山菜などには独特の苦みがあり、この苦味の正体は植物が紫外線や虫などから身を守るために持つ成分です。

ふきのとう



わらび



たらのめ



うど



うりい



野生の動物がたくさんの栄養を蓄えて冬眠をするように、わたしたち人間の身体も冬には代謝を低下させ脂肪を蓄えるようになっていきます。こうした「冬仕様」の身体から老廃物を解毒・排出し動きやすい「春仕様」に変える手助けをしてくれるのが春野菜の苦味成分というわけです！

Let's try!! ～食事で花粉症対策～

ポカポカと暖かい日が増え嬉しい反面、悩みを抱える人が多いのは花粉症ではないでしょうか？花粉症は体内に入ってきた花粉を異物だと判断し、身体の免疫機能が過剰に働くことでくしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が出ることを指します。



花粉症に負けない食事のススメ

免疫機能を整えよう

免疫細胞の約60%は腸にいますと言われています。免疫力を高めるには腸内環境をキレイにすることがとっても重要！

オススメは…



発酵食品



食物繊維

症状を緩和させよう

アレルギー反応を引き起こす物質(ヒスタミン)の働きを抑えることで、鼻水やくしゃみ、かゆみなどの炎症反応を軽減！

オススメは…



DHA・EPA



緑茶



梅干し

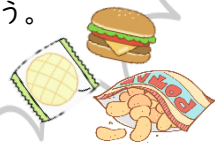


トランス脂肪酸

にご注意を

「トランス脂肪酸」は、摂りすぎるとアレルギー症状を悪化させたり、免疫機能を低下させると言われています。

スナック菓子や菓子パン、ファストフードに特に多く含まれているので、食べすぎには注意しましょう。



4月のおすすめ！献立紹介

4月18日(金) ごはん さわらのスタミナごま揚げ キャベツのゆかり和え

厚揚げのきのこあんかけ 塩こうじの芋きんぴら 白菜のすまし汁 ジョア

令和6年度に引き続き、毎月19日の食育献立には新しい献立を、6・11・2月の19日には摂津市立の認定こども園・小中学校で連携献立が登場します。

4月は魚偏に春と書くさわらのスタミナごま揚げと、塩こうじの芋きんぴらが新献立です。

1年間中学校給食をご利用いただき、ありがとうございました。
令和7年度も子どもたちの健やかな成長を願い、魅力的な中学校給食の提供に尽力してまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。

