

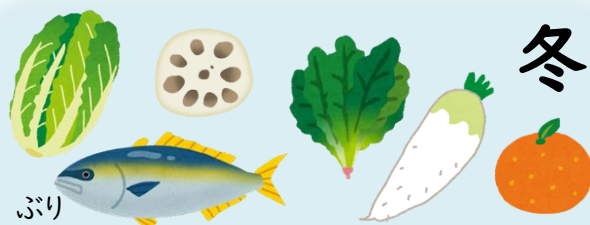
旬の食材を知ろう

「旬」とは、食べ物がおいしくなり、たくさんとれる時期のことをいいます。

今は、一年中お店に並ぶ食べ物が多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富です。



夏野菜は水分が多く、体を冷やす効果があり、
熱中症予防に役立ちます。



冬野菜は凍らないように糖度が高くなるため、
甘みを感じるものが多いです。



自然豊かな日本は、
様々な食材がとれ、**季節の移り変わり**を、
食で感じることができます。



給食では、**季節感**を大切に、
旬の食材を取り入れた、
献立作成をしています。

食事のマナー

食事のマナーは守れていますか。
食事の場が楽しい雰囲気
で過ごせるよう、
みんなで工夫できると
良いですね。



茶わんや汁わんは手に
持って食べよう



食べている途中で立ち
歩かないようにしましょう



好ききらいをしないで
食べよう



食事中にきたない話は
やめよう



口に食べ物を入れたまま
話さないようにしましょう



よくかんで楽しく
食べよう

