



おうちの人
といっしょ
によもう!

むちゅうしょうしょくいく 六中小食育だより

No. 3

2023年6月19日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



もぐもぐエグリバティ



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。私たちが生きていくために、「食」は重要です。食べ物に関する知識や、自分に必要な食べ物を選ぶ力を身につけることは、生涯にわたって健康やかな生活をおくるためにもとても大切です。給食では、愛知県で作られている食材を知ることができる、「愛知を食べる学校給食の日」献立を実施します。



20日は愛知を食べる学校給食の日の特別献立です



【ミニ蒲郡みかんゼリー】

蒲都市産のみかんを使ったゼリーです。

【キャベツ入りミンチカツ】

愛知県産のキャベツをたっぷり使ったミンチカツです。

【牛乳】

愛知県の牧場で育った乳牛からしぼった牛乳です。

【目指せ天下統一！かつおぶし

【香る梅ぽんずみそいため】

八丁みそ、梅干し、ほん酢などを味付けに使ったいためものです。岡崎市産のもやし、愛知県産の豚肉、キャベツ、にんじんを使っています。



【三根五菜みそ汁】

土の中で育つ3種類の野菜や芋と、土の上で育つ5種類の野菜を使って、八丁みそで味付けしたみそ汁です。岡崎市産のなす、愛知県産のチンゲンサイ、とうがん、ねぎ、三葉を使っています。

【ごはん】

岡崎市で栽培された米を使っています。「あいちのかおりSBL」という品種です。

★目指せ天下統一！かつおぶし香る梅ぽんずみそいため★



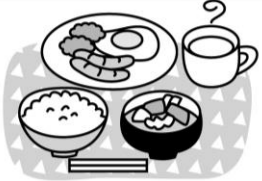
「家康公にも食べてほしい！岡崎の魅力が詰まったおかず」をテーマとした、昨年度の学校給食メニューコンクール入賞作品です。岩津中学校2年（受賞当時）の坂本美咲さんが考えました。徳川家康が健康に気がつかっており、八丁みそなどを好んでいたことを参考に考えたそうです。



食に関する事は、体の健康や、文化の継承、環境問題など、多くの事に関わっています。いろいろな経験を通して、食に関する知識と食を選択する力を身に着けることで、健全な食生活へとつながります。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む



食材の無駄を減らすよう心がける



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



郷土料理や行事食を取り入れる



健康公の健康の秘訣？！ 三根五菜みそ汁

【材料】(4人分)

A	削り節 (だし用)	30g
	水	1L
	じゃがいも	110g
	にんじん	45g
	ごぼう	50g
	とうがん	40g
	なす	40g
	チンゲンサイ	30g
	葉ねぎ	25g
	みつ葉	15g
	八丁みそ	36g

きゅうしょく レシピ

- 【作り方】
- Aでだしをとる。
 - 下処理
 - じゃがいも・・・1.5cmの角切り
 - にんじん・・・いちょう切り
 - ごぼう・・・ささがきにして水にさらす(あく抜き)
 - とうがん・・・2cmの角切り
 - なす・・・いちょう切り
 - チンゲンサイ・・・1cm
 - 葉ねぎ・・・小口切り
 - みつ葉・・・2cm
 - だし汁に、にんじん、ごぼうを入れて煮る。浮いたあくをとったら、じゃがいもを加える。
 - 根菜に火が通ったら、とうがん、なす、チンゲンサイを加える。
 - 野菜に火が通ったら、一度火を止めてみそを溶き加える。
 - みそが溶けたら葉ねぎ、みつ葉を加え、ひと煮立ちさせてできあがり。



8種類もの食材を選ぶのは大変ですが、季節の野菜がたっぷり入った、食べごたえのあるみそ汁になります。朝ごはんにもおすすめです。