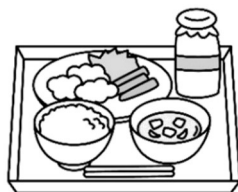


# 給食だより

第2号 2026年6月  
一宮市立尾西第二中学校

## わたしたちの地元、愛知県の恵みを味わおう



愛知県は、自動車などの工業が盛んですが、農業も盛んです。キャベツや大葉、イチジク、うずらたまごなどの生産量が多いことで有名です。

6月19日(金)は「愛知を食べる学校給食の日」として、愛知県産の食材がたくさん入った給食が登場します。地元愛知県の恵みを味わってください。

### 愛知の米粉パン

愛知県産の米粉と小麦粉を使用したパンです。小麦粉だけのパンよりももちもちとした食感のパンです。



### 牛乳

給食では毎日、愛知県産の牛乳を使用しています。



### ハンバーグの愛知のたまねぎソース

愛知県産たまねぎをたくさん使用したソースです。愛知県で栽培されているたまねぎは、収穫後にすぐ出荷する新たまねぎです。蒲郡市や豊橋市で多く栽培されています。



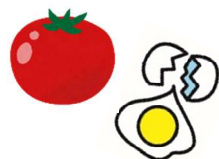
### ブロッコリーのマヨソテー

愛知県はブロッコリーの生産が盛んで、出荷量は全国2位です。渥美半島や東三河地域を中心に、温暖な気候を利用して栽培されています。



### 愛知のトマたまスープ

愛知県産のトマトを使用しています。愛知県ではトマトの生産も盛んで、主に豊橋市や田原市で作られています。たまごは一宮市浮野地区のたまごを使用しています。



### 季節の豆知識

にゅうばい  
「入梅」



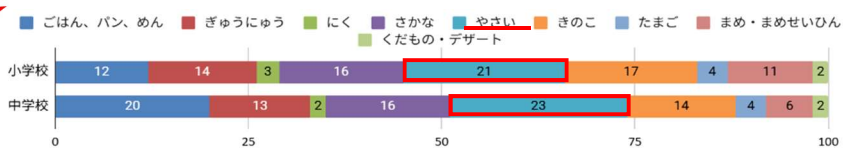
梅雨に入る6月10日頃を入梅といいます。入梅の「梅」という字は「梅雨」のことを意味します。入梅は暑い夏に向けて栄養をとるため、昔からこの頃に旬を迎える「いわし」や「青梅」が食べられてきました。

6月11日(木)の給食では、いわしのから揚げと梅おなか和えが出ます。季節の変化を感じながら食べてください。

## 児童生徒の食生活調査結果 ～好き嫌い編～

一宮市では子どもたちの実態を把握し、食育に役立てるため「児童生徒の食生活調査」を行っています。

給食で1番残してしまう食べ物はなんですか？(%)



小学校、中学校ともに  
1位 野菜 でした。



(2025年度 児童生徒の食生活調査 市内抽出、小学校16校中学校10校を対象に調査を実施)

### 野菜がもつ3つの栄養を知ろう

野菜の栄養を知り、たくさん食べて健康な体づくりを心がけましょう。



食物せんい	ビタミンA	ビタミンC
ごぼうやオクラなどに多く入っていて、お腹の調子を整える働きがあります。	にんじんやかぼちゃなどに多く入っていて、目の働きを助けてくれます。	トマトやピーマン、ブロッコリーなどに多く入っていて、かぜを引きにくい体を作ります。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

丈夫な歯を作るために大切なことを、3つ紹介します。

1よくかんで食べる。2バランスよく食べる。3食後は歯みがきをする。

自分で気をつけられることばかりですね。この期間は、給食でごぼうやれんこん、くきわかめなど、かみごたえのある食材が登場します。毎日の生活で心がけて丈夫な歯を作りましょう。



### 作ってみませんか

### ❁ 愛知のトマたまスープ ❁

19日(金)の給食に登場します。

#### 《 材料4人分 》

- ・たまご 2個
- ・たまねぎ 中1個
- ・トマト 中1個
- ・じゃがいも 中1個
- ・エリンギ 40g
- ・コンソメ 8g
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 800ml

#### 《 作り方 》

- ① たまねぎは1cm幅のスライス切り、じゃがいも1cm幅の拍子木切りにする。エリンギは5mm幅のいちよう切りにする。トマトは皮をむいて1cm角に切る。
- ② 鍋に水を沸とうさせ、コンソメとじゃがいも、たまねぎを入れる。じゃがいもが柔らかくなったらエリンギとトマトを入れる。
- ③ Aを入れて調味する。
- ④ 火を止めて、同量の水(分量外)で溶いた片栗粉をゆっくりに入れる。
- ⑤ 再度火をつけて、ふつふつと煮立ったら溶いたたまごを入れる。

スーパーマーケットなどで愛知県産のたまねぎやトマトが売っていたら、ぜひ使ってみてください。

