

給食だより

第2号 令和6年6月
一宮市立尾西第二中学校

愛知を食べる学校給食の日



6月19日(水)の給食は「愛知を食べる学校給食の日」として、愛知県産の食べ物を多く取り入れた献立です。愛知県は豊かな水源を生かした農業が盛んです。また、水産業や畜産業も盛んに行われています。給食を通して愛知県の食の魅力を味わいましょう。

【献立】

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・愛知のキャベツメンチカツ
- ・愛知のだいずツナサラダ
- ・うきうきかきたま汁

キャベツ

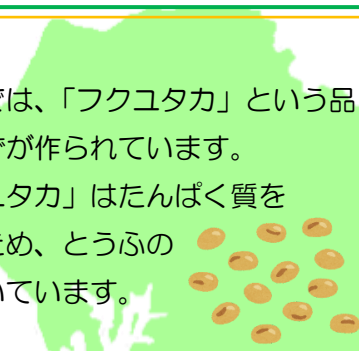
愛知県の豊橋市や田原市を中心に生産されています。冬の温暖な気候を最大限に生かして、10月から6月の生産が盛んです。



だいず

愛知県では、「フクユタカ」という品種のだいずが作られています。

「フクユタカ」はたんぱく質を多く含むため、とうふの加工に向いています。



卵

一宮市の浮野地区でとれた卵です。浮野地区だけではなく、愛知県では養鶏が盛んに行われています。愛知の養鶏は江戸時代末期に始まったと言われており、古くから続く産業の一つです。



米

年間を通して、一宮市・稲沢市周辺で収穫された「あいちのかおり」という品種を使用しています。香りが良く、くせがなく食べやすいです。

牛乳

牛乳は知多半島や渥美半島を中心に生産されていて、愛知県の学校給食では全て愛知県産の牛乳が飲まれています。

「地産地消」に取り組みましょう!

地域でとれたものを、その地域で消費することを「地産地消」と言います。地産地消は地域の生産者を応援することにつながります。また、運送の距離を短くすることができるので、二酸化炭素の排出を抑える効果もあります。給食でも地産地消に取り組んでいます。



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守るためにどんな食生活を送ると良いか考えてみましょう。

Q1 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ?



Q2 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ?



答えは、Q1①、Q2②です。よくかんで食べると、唾液がよく出ます。唾液には、口の中を清潔に保つ効果があるため、よくかんで食べることが歯と口の健康につながります。また、歯をつくる主な材料となるカルシウムをしっかり取ることも重要です。歯と口の健康週間の給食は、よくかむことができる「かみかみ献立」です。よくかんで食べて健康な歯と口を目指しましょう。

作ってみませんか



「かみかみ献立」

* ごぼうと牛肉のいため煮

《 材料4人分 》

- ・牛肉(うす切り) 60g
- ・酒 大さじ1
- ・しょうが ひとかけ
- ・ごぼう 120g
- ・糸こんにゃく 60g
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・油 適量

《 作り方 》

- ① しょうがはすりおろし、ごぼうは乱切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ② 牛肉に酒としょうがをもみこむ。
- ③ 鍋を熱し油をひき、②をいため、色が変わったら、ごぼうと糸こんにゃくを入れ、さらにいためる。
- ④ Aの調味料と水200mlを加え、具材が柔らかくなり、水気が少なくなるまで煮込む。

よくかむためにこんな食材がおすすめです!



ごぼうやれんこんなどの根菜類を大きめに切って料理するのがおすすめです。