

母ながくての給食

令和元年度 1学期号



給食が始まって2か月が経ちました。子どもたちは新しいクラスにも慣れてきたようです。

『今日の給食は何か？』と、給食を楽しみにしてくれている児童生徒が多くいます。成長期の児童生徒には、食事はとても重要です。この給食だよりは、親子で一緒にみていただき、ご家庭でも話題にさせていただけると嬉しいです。

長久手市立長久手給食センター

今年も、愛知県産食材をたくさん使います!!

6月19日は、愛知を食べる学校給食の日



“「食」について学び、「食」について考えよう”という願いから、毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』と定められています。愛知県の学校給食では、6月19日を『愛知を食べる学校給食の日』とし、長久手市では、愛知県の農畜産物に加えて、長久手市産も取り入れた献立にしました。

「愛知を食べる学校給食の日クイズ」に親子でチャレンジ!!



問題1 愛知の米粉入りパンは、小麦粉だけでなく愛知県で作られた米粉も使っています。どの品種のお米を粉にしたものでしょう?

- ① こしひかり
- ② あいちのかおり
- ③ ささにしき



問題2 牛乳は、毎日給食に登場しますが、愛知県で育った牛の乳を一年中使っています。

- ① はい
- ② いいえ



問題3 キャベツは、全国で愛知県の生産量が多い野菜で有名ですね。では、キャベツと同じなかまはどれでしょう?

- ① レタス
- ② ブロッコリー
- ③ ごぼう



6月19日の献立は・・・

- 愛知の米粉入りパン
- 牛乳
- キャベツ入りメンチカツ
- ズッキーニ入りミネストローネ
- フルーツゼリーミックス

長久手市はここです!



問題4 ズッキーニは、長久手市で作られたものを使います。さて、私たちが食べることができるのは、ズッキーニのどの部分でしょう?

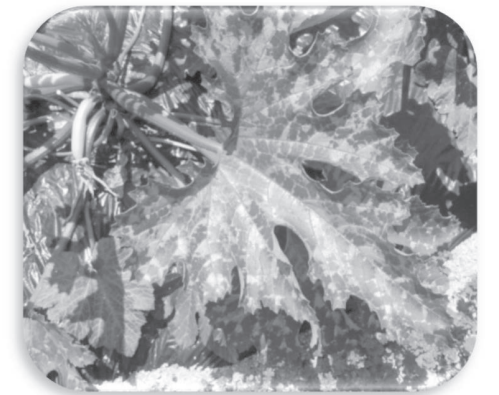
- ① 花



- ② 実



- ③ 葉



問題5 フルーツゼリーミックスの中には、愛知県で生産された食物で作ったゼリーが入っています。見た目は赤くて、夏が旬、リコピンという体によい栄養が詰まっているその食べ物は、何でしょう?

- ① りんご
- ② いちご
- ③ トマト



近年、朝食の欠食や孤食など、『食』をめぐる問題が多く見られます。食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携することが重要です。ご家庭でのご理解、ご協力をお願いいたします。

ズッキーニ畑を訪問しました！

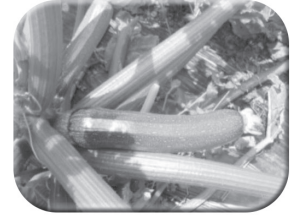
給食のズッキーニを作ってください
 する川井恵介さん。
 朝は、夜明け頃から畑で一つずつ
 手で受粉作業をしているそうです。



＜雄花＞



＜雌花＞



＜実＞



川井さんがおすすめのズッキーニ料理は・・・

切ったズッキーニにチーズをのせて焼くだけでもおいしいです。
 ベーコンとの相性もいいので、チーズ&ベーコンもおいしいですね。
 最近では、花を食べるのもおしゃれで、ズッキーニの花の肉詰めもおすすです。
 ズッキーニの浅漬けという食べ方もありますよ。

子どもたちへのメッセージをお願いします。

農業は、魅力のある仕事なので、一緒にやりましょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 「愛知を食べる学校 給食の日クイズ」の答え ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

問題1 ① きたえ ② あいちのかおり

米粉を使ったもちりとしたパンで、子どもたちに
 人気です。給食のごはんも同じ「あいちのかおり」
 という品種を使っていて、長久手市近郊でとれたお米
 が使われています。

また、パンに使われている小麦粉にも愛知県産の「き
 ぬあかり」という小麦粉が20%入っています。

問題2 ① きたえ ② はい

給食に毎日牛乳がつく大きな理由は、カルシウ
 ムが多く含まれているからです。カルシウムは、骨や歯
 をつくり、丈夫にするはたらきがあります。体の骨は、
 毎日少しずつ壊れて体の外に出ていき、また新しい
 骨が作られています。こうして3年ぐらいで全部の骨
 が生まれ変わります。

問題3 ① きたえ ② ブロccoliー

キャベツとブロッコリーは、アブラナ科です。下の
 写真は、それぞれの花の写真です。ブロッコリーの花
 がキャベツの花と似ているのがわかりますね。

＜キャベツ＞

＜ブロッコリー＞



ちなみに、レタスとごぼうはキク科です。

問題4 ① 花 と ② 実

給食で使っているのは、よく食べられている②の実
 の部分です。最近では、①の花の部分も食べられてい
 ます。ズッキーニを作っている川井さんも、すすめら
 れていました。ぜひ食べてみてください。

問題5 ① きたえ ② トマト

鮮やかな赤色の成分はリコピンで、抗酸化作用があ
 り、体にとってもよいと人気が高まっています。トマト
 が苦手な人も多いですが、食べやすいゼリーからチャ
 レンジしてみてください。