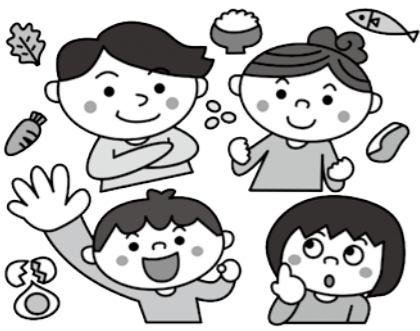


食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

# 日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力をつけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 

学校給食2022年5月号より

親子で一緒にズッキーニクイズのこたえ

- 問題1 こたえ ②**  
①がきゅうり ②がズッキーニです。見た目はよく似ていますが、実のつき方が違います。
- 問題2 こたえ ③**  
見た目はきゅうりにそっくりですが、かぼちゃの仲間です。普通のかぼちゃのようにツルが長く伸びないので、「ツルなしかぼちゃ」とも呼ばれています。
- 問題3 こたえ ②**  
ズッキーニはかぼちゃの仲間です。緑黄色野菜です。緑黄色野菜に含まれるカロテンは、油と一緒に摂取すると吸収率を高める効果があります。オリーブ油で炒めるのがおすすめです。
- 問題4 こたえ ①と②**  
給食で使っているのは、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。川井さんもおすすめしています。是非、食べてみてください。

# 母ながくての給食

令和4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、ご家族と一緒にみていただき、ご家庭でも話題にし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





# が っ 6月14日(火) 愛知を食 べ る 学 校 給 食 の 日

お家の方と一緒に読んでね

毎月19日は、食育の日です。さらに6月は食育月間です。

そこで、今年(ことし)は6月14日(火)を「愛知(あいち)を食(た)べる学(が)校(こう)給(きゅう)食(しょく)の日(ひ)」として、愛知県(あいちけん)内(ない)で生(せい)産(さん)さ(れ)た食(しょく)材(ざい)をた(た)く(さ)ん使(つか)っ(た)献(けん)立(だて)が(が)で(で)ま(ま)す。

愛知(あいち)の食(しょく)材(ざい)をい(い)っ(ぱ)い食(た)べ(て)、愛知(あいち)のす(す)ば(ら)し(さ)さ(を)感(か)じ(ま)し(よ)う。

## ながくて 長久手(ながくて)でとれたズッキーニ(きゅうしょく)を給食(きゅうしょく)に!

生(せい)産(さん)者(しゃ)の(の)方(かた)が心(こころ)をこめて作(つく)っ(て)く(く)れ(れ)て(て)い(い)ま(ま)す



給食(きゅうしょく)のズッキーニ(きゅうしょく)を作(つく)っ(て)く(く)だ(だ)さ(さ)っ(て)い(い)る川井(かわい)恵(けい)介(けい)さん(さん)。

朝(あさ)は、夜(よ)明(あ)け(け)頃(ころ)か(か)ら畑(はたけ)で(で)一(ひと)つ(つ)ず(ず)つ(つ)手(て)で(で)受(じゆ)粉(ふん)作(さく)業(ぎょう)を(を)し(し)て(て)い(い)ま(ま)す。

川井(かわい)さん(さん)の畑(はたけ)で(で)は、緑(みどり)と黄(きいろ)色(いろ)の2(に)種(しゅるい)類(るい)のズッキーニ(きゅうしょく)を栽(さい)培(ばい)し(し)て(て)い(い)ま(ま)す。最(さい)盛(せい)期(き)に(に)は、朝(あさ)晩(ばん)収(しゅう)穫(かく)し(し)な(な)い(い)と追(お)い(い)つ(つ)か(か)な(な)い(い)ほ(ほ)ど、た(た)く(く)さ(さ)ん実(み)を(を)つ(つ)け(け)ま(ま)す。畑(はたけ)仕(し)事(ごと)はたいへん大(たい)変(へん)で(で)す(す)が、食(た)べ(て)く(く)だ(だ)さ(さ)っ(た)方(かた)の(の)お(お)い(い)し(し)か(か)っ(た)た(た)い(い)う声(こゑ)を(を)励(げん)み(み)に(に)頑(がん)張(ちやう)っ(て)い(い)ま(ま)す。

## ~~~~~親子(おやこ)で一緒(いっしょ)にズッキーニクイズ(きゅうしょく)~~~~~

問題(もんだい)1 どちら(どちら)がズッキーニ(きゅうしょく)で(で)し(し)ょう(しょう)か(か)?



問題(もんだい)2 「見た目(み)は(は)き(き)ゆう(ゆう)り(り)、食(しょく)感(かん)は(は)な(な)す(す)?!ズッキーニ(きゅうしょく)は(は)何(なん)の(の)仲(な)間(ま)で(で)し(し)ょう(しょう)?

- ①とうがらし
- ②なす
- ③かぼちゃ

問題(もんだい)3 ズッキーニ(きゅうしょく)と一(いっ)緒(しょ)に調(てい)理(り)し(し)と、栄(えい)養(よう)の吸(きゅう)収(しゅう)が(が)高(たか)ま(ま)る(る)の(の)は(は)ど(ど)れ(れ)?

- ①塩(しお)
- ②油(あぶら)
- ③砂糖(さとう)

問題(もんだい)4 私(わ)た(た)ち(ち)が(が)食(た)べ(べ)る(る)こ(こ)と(と)が(が)で(で)き(き)る(る)の(の)は(は)ズッキーニ(きゅうしょく)の(の)ど(ど)の(どの)部(ぶ)分(ぶん)で(で)し(し)ょう(しょう)??

- ①花(はな)
- ②実(み)
- ③葉(は)

## 6月14日(が)の献立(けんたてい)

ごはん  
牛乳(ぎゅうにゅう)

カレーライス  
愛知(あいち)の野菜(やさい)サ(さ)ラ(ら)ダ

ミニトマト  
蒲(がま)郡(ごおり)み(み)か(か)ん(ぜん)ゼ(ぜ)リ(りー)

牛乳(ぎゅうにゅう)  
愛知(あいち)県(けん)内(ない)の牧(ぼく)場(じょう)か(か)ら届(とど)け(け)ら(ら)れ(れ)た(た)物(もの)を工(こう)場(じょう)で殺(ころ)菌(きん)し(し)、パ(パ)ッ(ッ)ク(ク)づ(づ)め(め)し(し)て(て)い(い)ま(ま)す。

愛知(あいち)の野菜(やさい)サ(さ)ラ(ら)ダ  
愛知(あいち)県(けん)産(さん)の野菜(やさい)(チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり)の入(はい)っ(っ)た(た)さ(さ)っ(っ)ぱ(ぱ)り(り)し(し)た(た)サ(サ)ラ(ラ)ダ(ダ)で(で)す(す)。

ごはん  
米(こめ)は、愛知(あいち)県(けん)尾(び)東(とう)産(さん)の「あいちのかおりSBL」とい(い)う(う)品(ひん)種(しゅ)の(の)も(も)の(の)で(で)す(す)。米(こめ)粒(つぶ)が(が)大(お)き(き)く(く)て(て)つ(つ)や(や)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す。

長久手(ながくて)市(し)産(さん)野菜(やさい)の(の)カ(カ)レ(レ)ー(ー)ラ(ラ)イ(イ)ス  
手(て)づ(づ)く(く)ル(ル)ウ(ウ)とチャ(チャ)ツ(ツ)ネ(ネ)が(が)人(にん)気(き)の(の)ポ(ポ)イ(イ)ン(ン)ト(ト)!長久手(ながくて)市(し)産(さん)のズッキーニ(きゅうしょく)・たまねぎ(たまねぎ)が(が)入(はい)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)す。

ミニトマト  
愛知(あいち)県(けん)産(さん)で(で)す(す)。

蒲(がま)郡(ごおり)み(み)か(か)ん(ぜん)ゼ(ぜ)リ(りー)  
み(み)か(か)ん(ん)は(は)温(あたた)か(か)く(く)て(て)水(みず)は(は)け(け)の(の)良(よ)い(い)土(とち)地(ぢ)を(を)好(この)み(み)ま(ま)す。蒲(がま)郡(ごおり)市(し)は、み(み)か(か)ん(ん)を(を)育(そだ)て(て)る(る)た(た)め(め)の(の)良(よ)い(い)条(じょう)件(けん)が(が)そ(そ)ろ(ろ)っ(っ)て(て)お(お)い(い)し(し)み(み)か(か)ん(ん)が(が)た(た)く(く)さ(さ)ん(ん)作(つく)ら(ら)れ(れ)て(て)い(い)ま(ま)す。