



# いただきます

NO. 44

平成27年6月 東郷町給食センター



6月19日は



## 愛知を食べる学校給食の日

私たちの住む「愛知県」には、おいしい食べ物がたくさんあります。今年も、学校給食でその一部を紹介していきます！



献立

きしめん 牛乳  
五目きしめんの汁  
ごま酢あえ  
メロン



メロンは渥美半島のアンデスメロンです。メロンの甘い香りを楽しんでから、あじ味わって食べてください。



牛乳は、100%国産ということ、みなさんご存知でしたか？学校給食では、愛知県でしぼった牛乳をパックにつめて各学校へ届けてもらっています。

名古屋名物といえば「きしめん」です。この「きしめん」に東郷町でとれたたまねぎや愛知でとれた豚肉、ねぎ、油揚げの入った具だくさんの五目の汁をかけて食べます。



ご家庭でも、できることから始めてみませんか？

## 6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選ばせる力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること（食育基本法より）」です。生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べることは何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。



## ご家庭では、こんな「食育」を！

家族で食卓を囲みましょう



一緒に食事の支度をしましょう



「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう

家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう



## 食育で育てたい「食べる力」

(内閣府「食育ガイド」より)

