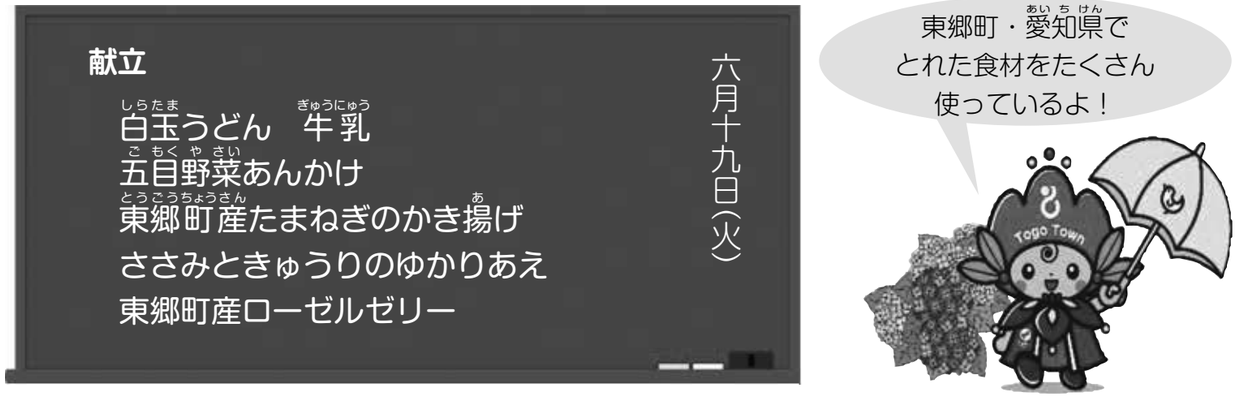
いただきまーす

No.53
平成 30 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

地元の食材を使った献立です。自然の恵みに感謝していただきましょう。



東郷町の農業

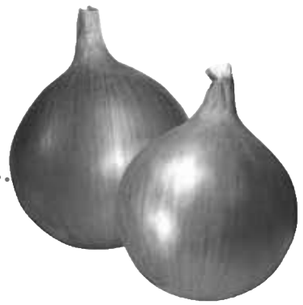
東郷町では季節に合わせて様々な野菜が育てられています。みなさんの学校の近くにも、畑があるのではないでしょうか。何の野菜を育てているのか、調べてみると面白いかもしれませんね。

愛知県の農業

愛知県は全国でも有数の農業県で、様々な品目を産出しています。今日の給食には、毎日おなじみの牛乳、色とりどりの野菜など、愛知県産の食べ物がたくさん詰まっています。

東郷町のたまねぎ

東郷町で育ったたまねぎは、甘みがたっぷりつまっています。今日はそんなたまねぎを、サクサクとした食感のかき揚げにしました。



東郷町のローゼル

みなさんはローゼルを見たことがありますか？きれいな白い花が咲く植物です。東郷町の特産品であるローゼルは、ビタミン C、カリウムなどを豊富に含んでいます。

愛知県でとれる野菜

キャベツ、トマト、ブロッコリー、なす、きゅうり、はくさい、ふき、たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ、みつば、レタス、チンゲン菜、さやえんどう、とうがん　など

天候等により、産地が変更する場合があります。

今月は食育月間です。ハンバーグ、鶏のから揚げ、ピザ…、どんどん和食離れしていく子どもたち、そして私たち社会や親世代にもそのような傾向が見られませんか？ 学校給食の役割が、戦後の栄養補給から、食習慣の改善や豊かな食体験の場へと変容して久しいのですが、実際に子どもたちや私たちは変わったのでしょうか。

給食を通して伝えたいことはいっぱい！

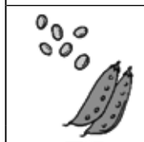
給食の献立は、成長期の子どもたちに必要な栄養がとれるように考えられていることはもちろんですが、地元の食材を使うことで地域や生産者のことを知ってもらったり、6 月の「歯と口の健康週間」ではかみごたえのある料理で咀しゃくに注意を向けさせたりしています。こうして、毎日いろいろなねらいや願いを込めて教育として行われる学校給食って、なかなか奥深いと思いませんか。

給食は和食が多い!?～「まごポイント」を数えてみよう～

今、世界から熱い視線を集めているヘルシーで味わい深い「和食」。給食でも数多く登場します。子どもたちに和食を具体的にわかってもらうための取組に「まごポイント」があります。ポイントを数えるうちに、子どもたちは「まごポイント」が多いのは和食の日であることに気づきます。学校では、このようにご飯を主食に、魚・野菜・海そう・いも・豆などが大好きな子どもを育てていきたいと考えています。

「まご」ポイントとは?

7 つの食品群の頭文字をつなげた「まごわ（は）やさしい」を覚えてもらい、7 つの食材がいくつあるか数えます。ポイントが多くなるほど「和食度」が高くなり、ヘルシーで栄養バランスのよい献立ということになります。

ま	ご	わ（は）	や	さ	し	い	合計
□	□	□	□	□	□	□	
 豆類	ごまなどの種実類	わかめなどの海藻類	野菜類	魚や貝などの魚介類	しいたけなどのきのこ類	いも類	ポイント

「まご」ポイントをつけてみよう！

給食やお家の食事は「まごわやさしい」がどのくらい入っているか、数えてみましょう。

ま	ご	わ（は）	や	さ	し	い	合計
□	□	□	□	□	□	□	
							ポイント