



た げん き 食べてみんな元気

食育だより
令和6年6月号
知立市学校給食センター



ちりゅうしさん 知立市産のたけのこが、 ことし きゅうしよく とうじょう 今年も給食に登場！

愛知県は、全国でも有数の農水産物生産地です。そこで、給食で年3回、地場産物や郷土料理を多く活用した「愛知を食べる学校給食の日」献立を実施し、愛知県の食べ物のおいしさや食文化を伝えていきたいと考えています。第1回目の**6月19日(水)**は、多くの地場産物を味わえる献立です。

① 知立たけのこの混ぜごはん

上重原公民館の隣にある、むかし重原城のお堀だった竹林で、4月21日(日)に、たけのこ堀りが行われました。小中学生や保護者、地域の方々など大勢が参加し、約300kgのたけのこを収穫しました。収穫したたけのこを給食で使い、知立市内の小中学生でいただきます。



【重原城のお堀跡地の竹林】

たの 楽しんで、知立の食材
を食べてほしい！

や お たねしょうてん
八百種商店
さいとうもと き
斉藤元樹さん



かた つち 固い土から掘り起
して、たけのこが
お折れないように掘る
のが大変でした。

や つ だしょうがっこう
八ツ田小学校
ねん くみ
3年1組
みすこし こはる
水越琴春さん



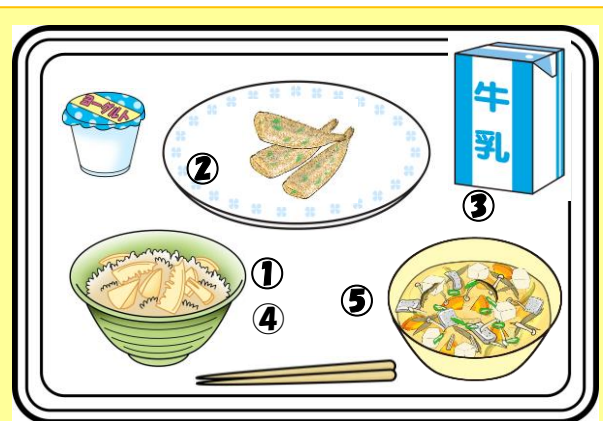
じもと 地元でとれる
しゅくさい 食材のおい
しさを知って
ほしい。

ちりゅうし かみしげはちやうないかい
知立市上重原町内会
くちやう おかだまさとし
区長 岡田正敏さん



② めひかりの 鰯のりフライ

蒲郡市で水揚げされた「めひかり」と愛知県産の「鰯のり」を使ったフライです。めひかりは深海の魚で、やわらかく、骨まで食べることができます。



がつ にち こんだて
6月19日の献立

③ 牛乳

愛知県内の給食の牛乳は、1年を通して愛知県産です。愛知県の生産量は、毎年全国10位以内で、給食の牛乳パック(200ml)約8億本分です。



④ ごはん

給食の米は、1年を通して知立市産の「あいちのかおり」です。名前の通り、香りが良く、適度な甘みがあり、大粒でツヤがあるのが特徴です。

⑤ 地元食材の白だし汁

知立市産大豆を使った「豆腐」と知立市産「干しいたけ」が入っています。市内の豆腐工場「マルツネ」と就労継続支援事業所「空」で作られています。また、愛知県産のみつばや白だしも入っています。



※裏もご覧ください。



がつよっ か とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日~10日は **歯と口の健康週間**です!



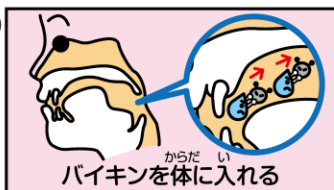
は くち けんこう まも しゃくじ かくにん
歯や口の健康を守るために、どんな食事をするといいいのか、5つのクイズをしながら確認してみましょう。

は くち けん こう 歯と口の健康 **3** 択 クイズ



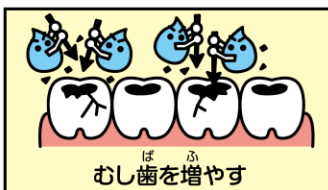
Q1 くち なか で えき やくわり ただ
口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは?

①



バイキンを体に入れる

②



むし歯を増やす

③



消化を助ける

Q2 は けん こう よ た かた
歯の健康にとって、良い食べ方はどれ?

①



かみごたえのある物をよくかんで食べる

②



水分で流しこみながら食べる

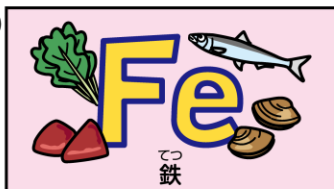
③



あまい物は寝る直前に食べる

Q3 は ざいりょう えいよう そ
歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ?

①



鉄

②



カルシウム

③



ナトリウム

Q4 た なに お
よくかんで食べると、何が起こるでしょう?

①



あたま
頭がシャキッ
とする

②



ふと
太りやすく
なる

③



えいよう きゅうしゅう
栄養が吸収
されなくなる

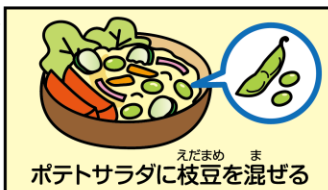
Q5 つぎ た く ふう
次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは?

①



パンの耳は切り落とす

②



ポテトサラダに枝豆を混ぜる

③



カレーの野菜は小さく切る

こたえ

Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみごたえのある食材を料理に使う工夫をする。)