



た げん き 食べてみんな元気

食育だより
令和8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、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(金)は、多くの地場産物を味わえる献立です。

ちりゅう 知立たけのこのおぎ塩いため

西中町にある竹林で、4月19日(日)に、たけのこ堀りが行われました。小中学生や保護者、地域の方々などが参加し、約60kg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。

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



～たけのこ堀り参加者の感想～

★たけのこが思ったより固くて、掘るのが大変だった。

★たけのこがスポッととれる感覚が楽しかった。



【西中町の竹林】



【収穫したたけのこ】

しょうかく 収穫したたけのこはどうやって加工される？



たけのこを蒸す

ひ 冷やす・皮をむく



かたい部分を取り除く

せんじょう 洗浄



缶詰め・殺菌

ごはん

給食の米は、1年通して知立市産の「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。

めひかりフライ

蒲郡市で水揚げされた「めひかり」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。



生乳

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。

地元食材の「豆腐」と「みそ汁」

知立市産大豆を使った「豆腐」と知立市産「干しいたけ」を使用しています。また、愛知県産の玉ねぎやなす、小松菜、八丁みそも入っています。



裏面にクイズがあるっぴ！



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 する ために、どんな 食事 を する とい い の か クイズ を し な が ら 確 認 し て み ま し ょ う。

かみかみ 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちよっとむずかしい
 レベル★★★=とてもむずかしい

Q1

かたい食べ物ばかり
 食べていた弥生時代の
 女王・卑弥呼は、1回の食事で
 何回かんでいた?

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回



Q2

かめばかむほど口の中に出てくる
 だ液には、どんな役割がある?

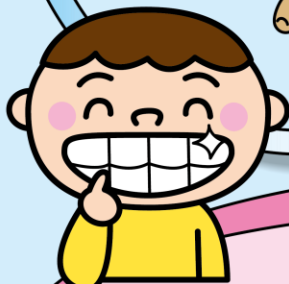
- ① 菌を増やす
- ② 虫歯を
ふせ
防ぐ
- ③ 消化を悪くする



Q3

どんな食べ物を食べると
 だ液が多く出る?

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物



Q4

よくかむと、体のどこが
 活発になる?

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足



Q5

かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い?

- ① 水分を
とりながら
食べる
- ② 料理を細かく
切って食べる
- ③ かたさの違う
具と一緒に
食べる



Q1=③ Q2=② (口の中の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある)
 Q3=② (かたい食べ物も多く出る) Q4=① (記憶力や集中力が高まる) Q5=③ (食事は
 大きく切り、いろいろな種類を組み合わせてとることが回数が増える)