

令和3年6月発行  
第 2 号  
東近江市教育委員会

# おおきくなあれ

## 6月は「食育月間」です。

食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校給食では、主に次の6つの視点から食育を進めています。

### 食事の重要性

食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。



### 心身の健康

望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。



### 食品を選択する力

正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。



### 感謝の心

食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。



### 社会性

協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。



### 食文化

地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。



(出典：健学社「食育フォーラム」2019年6月号)

## 毎月の「食育の日」のテーマ

東近江市の学校給食では、毎月、食育の日のテーマを決めて、19日前後に「食育の日」の献立を実施しています。今年度は下記のテーマで実施します。御家庭でも「食」について話す機会をもちましょう。

4月 協力して  
食べよう

5月 旬の味覚を  
味わおう  
(春)

6月 バランスの  
よい食事

7月 旬の味覚を  
味わおう  
(夏)

9月 夏バテ回復

10月 旬の味覚を  
味わおう  
(秋)

11月 和食の日  
だしを味  
わおう

12月 旬の味覚を  
味わおう  
(冬)

1月 感謝して  
食べよう

2月 おはしを  
上手に使  
おう

3月 バランスの  
よい食事



## ☆学校給食実施基準が一部改正されました☆

令和3年4月1日から、学校給食実施基準が一部改正されました。厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準(2020年版)」を参考とし、その考え方を踏まえてのことです。

主には、塩分摂取量が小学校低学年で2g未満から1.5g未満に。小学校高学年で2.5g未満から2g未満に改定されています。東近江市食育推進計画(第2次)においても、減塩についての取組は重要とされています。

給食では、だしの旨味を生かす、食材の味を生かす、香味野菜や酸味を利用するなどの工夫により減塩に努めています。

子どもたちの健康を維持するために、御家庭でも減塩を心がけましょう。

裏面も御覧下さい。

# 食育月間テーマ「滋賀の食材を食べよう」



6月は食育月間です。今年のテーマは「滋賀の食材を食べよう」です。みなさんも「地産地消」という言葉を聞いたことがあると思います。地域で作られたものを地域で消費する（食べる）という取組です。滋賀県には、おいしいものがいっぱいあります。6月の本市の給食では、私たちの住んでいる滋賀県でとれる食材や特産品をいろいろ使用した給食を提供します。給食を通して滋賀県の食材を知り、御家庭でも「地産地消」に取り組んでみましょう。

**3日** ご飯、牛乳、豚肉の竜田揚げ、ゆかり和え、比叡ゆばのすまし汁

**比叡ゆば**の名前は、日本で最初のゆばが比叡山に伝わったことに由来します。約1,200年前、最澄が比叡山延暦寺に仏教とともに、中国から伝えたといわれています。大豆から作るゆばは、精進料理に欠かせない食材です。



**7日** ご飯、牛乳、あじの照り焼き、ひじきと赤こんにゃくの炒め煮、なめこ汁

**赤こんにゃく**は、給食でもたびたび登場しますね。近江八幡市の特産品で、派手好きの織田信長がこんにゃくまで赤くした…という言い伝えもあります。三二酸化鉄を加えて赤くされています。



**16日** ご飯、牛乳、小あゆの南蛮漬け、キャベツの和え物、打ち豆汁

**小あゆ**は、びわ湖でとれる代表的な魚です。体長が10cm程度にしか大きくならないので、頭からしっぽまで丸ごと食べるのでできる魚です。給食では、南蛮漬けやから揚げにすることが多いのですが、小あゆの佃煮は滋賀県の食文化財のひとつです。



**22日** ご飯、牛乳、鶏肉のマヨ焼き、海そうの酢の物、泥亀汁

**泥亀汁**は、五個荘地域の郷土料理です。夏の暑さに負けないように、みそ汁にごまをたっぷり入れて食べます。具材のなすに切り込みを入れた姿が亀に似ていることから、この名前が付いたといわれています。



自然がおいしい、心がうれしい。



やっぱり滋賀のもんがええなあ

「おいしが うれしが」キャンペーンは地元で生産された食材を地元で消費する「地産地消」を推進する運動です。

打ち豆汁に使う**打ち豆**は、湖北地方でよく作られます。蒸した大豆を木づちで打つと、きれいな花形の豆に変身するため、「花豆」と呼ばれることもあります。今では乾燥したものがお店でも売られています。

また、打ち豆汁に入っている油揚げは、滋賀県産大豆を原料に作ったものです。



## その他

給食のお米は、市内でとれた「みずかがみ」です。「みずかがみ」は、滋賀県で開発されたお米です。ほどよい粘りと、まるやかな甘味のあるお米です。



いつも飲んでいる牛乳は、滋賀県内の乳牛からとれたものです。



## 6月に使用する東近江市産、滋賀県産の野菜



**28日** ご飯、牛乳、厚揚げと大豆の炒め煮、カリカリ和え、ごぼう汁

給食で使用する**大豆**は、滋賀県産のものです。滋賀県の大豆の作付面積、収穫量は全国的に見ても10位前後に入ります。

「畑の肉」と呼ばれる大豆は、栄養豊富な食品です。

