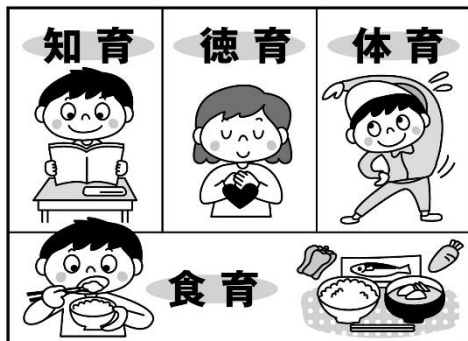


# おおきくなあれ

令和4年6月発行  
第2号  
東近江市教育委員会

## 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」(食育基本法第1条)ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。



## 学校での「食育」

子どもたちが健全な食生活を実施し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、おもに下記の六つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科と関連付けて食育に取り組んでいます。

<p>★ <b>食事の重要性</b></p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>★ <b>心身の健康</b></p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p> <p>栄養</p>	<p>★ <b>食品を選択する能力</b></p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p> <p>賞味期限</p>
<p>★ <b>感謝の心</b></p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>★ <b>社会性</b></p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>★ <b>食文化</b></p> <p>各地域の産物、食文化や食の関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

## 東近江市の学校給食での取組

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よう。

<b>4月</b> 協力して 食べよう	<b>5月</b> 旬の味覚を 味わおう	<b>6月</b> バランスの よい食事
<b>7月</b> 旬の味覚を 味わおう	<b>9月</b> 夏バテ 回復	<b>10月</b> 旬の味覚を 味わおう
<b>11月</b> 「和食の日」 だしを味わおう	<b>12月</b> 旬の味覚を 味わおう	<b>1月</b> 感謝して 食べよう
<b>2月</b> おはしを 上手に使おう	<b>3月</b> バランスの よい食事	

○毎月、「カルちゃんの日」「鉄ちゃんの日」「せんいちゃんの日」「滋賀の日」の献立を実施しています。

カルちゃんの日

カルシウムの多い献立です。

**カルシウムの多い食べ物** 丈夫な骨をつくるには運動も大切です。

牛乳 チーズ ヨーグルト 小魚 海藻類 豆類 濃い緑の葉の野菜

鉄ちゃんの日

鉄分が多い献立です。

**鉄分の多い食べ物** 鉄分が不足すると貧血になります。

肉(レバー・牛肉) 魚介(しじみ・あさりなど) 緑黄色野菜 豆類

せんいちゃんの日

食物せんいの多い献立です。

**食物せんいの多い食べ物** おなかの調子がよくなると気分もすっきりします。

根菜類 果物類 いも類 きのこと類 海藻類 豆類

滋賀の日

滋賀県の食材や郷土料理を味わう献立です。

**滋賀県の食材・郷土料理** 滋賀県の食材や郷土料理を知ることができます。

小あゆ すじえび 赤こんにゃく 丁字ふ じゅんじゅん

# 令和4年度東近江市食育月間のテーマ☆全国味めぐり☆

全国には、その土地ならではの食材や特産品、地域に伝わる郷土料理があります。そのうちの一部ですが、給食で紹介します。

13日には、「滋賀の日」として、びわ湖でとれた小あゆの南蛮漬けや、かしのじゅんじゅんが登場します。他にも滋賀県や全国にはどんな特産品や郷土料理があるか、みんなで話してみましよう。

## 1日（水）北海道献立

ごはん、牛乳、ザンギ（鶏肉のから揚げ）、たまねぎの和え物、石狩汁

### 【ザンギ】

北海道では、鶏肉のから揚げのことを「ザンギ」と呼びます。本場のザンギは、普通のから揚げよりもしょうゆやしょうが、にんにくなどの味が濃いのが特徴です。

### 【たまねぎ】

広大な土地を有する北海道は、農業も盛んです。たまねぎやじゃがいも、とうもろこしなど、大規模で生産され、日本の農業を支えています。

### 【石狩汁(石狩鍋)】

石狩鍋は、北海道の郷土料理のひとつです。サケで有名な石狩川周辺の漁師料理で、大漁を祝う際、ぶつ切りにしたサケをみそで煮込んで食べられていました。

給食では、鮭のつみれを使用し、汁物にしています。



## 8日（水）東海献立

みそ煮込みうどん（三方よしうどん、みそ煮込み汁）、牛乳、さくらえび入りかき揚げ、お浸し

### 【みそ煮込みうどん】

愛知県では、八丁みそがよく使われています。八丁みそは、濃い茶褐色をしていて独特の渋味とうま味のある赤みそです。その八丁みそを使って、うどんや具材を煮込んだものが「みそ煮込みうどん」です。

### 【さくらえび】

海中では透明ですが、水揚げされるとピンク色になることから「さくらえび」と名付けられました。日本では、静岡県の駿河湾でしか獲れない貴重なえびです。駿河湾近郊では、生のさくらえびを食べることができますが、保存が難しいため、その地域でしか食べることはできません。日本の他に、台湾でも獲られています。



## 30日（木）沖縄献立

ごはん、牛乳、ゴーヤチャンプルー、味付けきゅうり、とうがんスープ、シークワサーゼリー

### 【ゴーヤチャンプルー】

チャンプルーとは、沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味があります。野菜や豆腐などさまざまな材料と一緒に炒め合わせます。ゴーヤは「にがうり」とも言われ、苦みがありますが栄養が豊富に含まれていて、沖縄県でよく食べられています。



### 【とうがん】

とうがんは、沖縄県では「しゅい」と呼ばれています。漢字では「冬瓜」と書き、夏に収穫したとうがんは冬まで保存できることが由来です。生産量は沖縄県が日本一です。



### 【シークワサーゼリー】

シークワサーは、沖縄県が特産のミカン科の柑橘類です。酸味のあるさわやかな味で、ジュースやゼリーの他にも、刺身や焼き魚にかけたり、酢の物などの料理にも使われています。



## 20日（月）四国献立

ごはん、牛乳、かつおの黒潮ソース、きのこ和え、ふしめん汁

### 【かつお】

かつおのたたきが有名な高知県は、かつおの消費量が日本一です。かつおは年に2回収穫の時期があり、春に獲れるかつおは「初がかつお」、秋に獲れるかつおは「戻りがかつお」と呼ばれています。「初がかつお」は育ち盛りでさっぱりとした味わいがあり、「戻りがかつお」は、まるまる太り、脂ののったもちっとした食感になります。



### 【黒潮】

黒潮は、東シナ海を北上して日本の南岸を沿って流れる海流です。水温が高く、透明度も非常に高く、青黒色です。給食では、醤油、黒砂糖、みりん、練り梅を使って黒い「黒潮ソース」を作ります。

### 【ふしめん汁】

手延べめんを作る際、棒でつるして乾燥します。ふしめんは、その時に棒にかかっていた曲線部分を切り分けたものです。四国では、徳島県の半田そうめん、香川県小豆島の手延べそうめんが有名で、ふしめんもよく食べられています。

