6月 給食だより

大野城市立大利小学校
（大野城市小学校栄養士研究会）
令和４年５月３１日

６月は「食育月間」です。食べることは生涯にわたって続く大切なものです。学校では“給食”を生きた教材として、バランスの良い食べ方など、子どもたちが学べる機会を作っています。ご家庭では、家族で食卓を囲むことによって、子どもたちが食事の楽しさを実感したり、はしの持ち方やあいさつなどのマナー、地域の郷土料理や季節の料理などの食文化を伝える機会にしたりしていただけたらと思います。

メッセージ給食

今月のテーマは、**「地元でとれたものを食べよう」**です。

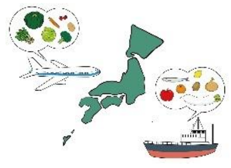
地域で生産された農林水産物（地場産物）を、その地域で消費することを**「地産地消」**といいます。地産地消に取り組むことによって、新鮮なものを食べることができたり、生産者の収入につながったり、地域が活性化したりします。その上、食料自給率の向上にもつながります。また、外国などの遠い場所から運んで来ないので、輸送の際の二酸化炭素の排出量などを減らすことができます。

このように、地産地消を心がけると、消費者にも生産者にも環境にもよいことがたくさんあります。地産地消を意識して、なるべく地域でとれる食べ物を選んでみませんか。

新鮮、おいしい

地域の活性化

自給率向上



環境にやさしい

家庭でも牛乳 200ml 飲みましょう

大野城市産の「じゃがいも＆たまねぎ」

大野城市内の生産者グループ（ベジタブル山田、みどり研究会）と大野城市役所産業振興課・教育委員会、JA ゆめ畑・給食野菜納入業者の協力のもと、大野城市産のじゃがいもとたまねぎが給食に登場します。

“子どもたちに安全でおいしい野菜を”という生産者の思いが子どもたちに伝わり、感謝の気持ちやふるさとを大切に思う気持ちが育つことを願っています。

＊15 日「大野城鶏ぼっかけ」にたまねぎ、１5日「じゃがいもと大豆の青のりがらめ」、１６日「じゃがいもとトマトのスープ」にじゃがいもを使う予定です。

☆ご家庭の食事にぜひ、とり入れてください☆

平成２７年度筑紫地区食生活実態調査の結果より、家庭で**鉄分**や**カルシウム**などの栄養が不足していることがわかりました。カルシウムは、骨や歯を丈夫にしたり、鉄は血液の材料になったりと成長期には特に大切な栄養素です。

そこで、毎月１９日の食育の日には「鉄分」や「カルシウム」の大切さ・働きを知らせ、その栄養が多く含まれる食品を献立にとり入れていきます。

６月は鉄分を含む食品で**「枝豆」**、カルシウムを含む食品で**「チーズ」**を紹介します。ご家庭の食事にもぜひ、鉄分やカルシウムが多い食品をとり入れてください。

じゃがいもチーズ焼き

【材料】　（４人分）

じゃがいも	３個
ツナ缶	Ｉ缶（A）
マヨネーズ	大さじＩ（A）
塩	ひとつまみ（A）
こしょう	少々（A）
チーズ	40g（A）
サラダ油	小さじＩ

【作り方】

①じゃがいもは皮をむき、５ 等分の輪切りにする。鍋にじゃがいもがかぶる程度の水を入れ、中火で熱し、火を通しておく。
②ツナ缶は軽く水分を切っておく。
③Aは混ぜ合わせておく。
④茹でたじゃがいもに、Aをのせる。
⑤フライパンにサラダ油をひき、④を焼く。

＊オーブントースターで焼くと、カリっと仕上がるので、よりおいしくいただけます。