


2026  6月

いがっこ給食センター夢だより

6月は、食育月間です！

食育とは、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と、バランスのよい食事を選択する能力を身につけ、健康的な食生活を送る方を育てることです。

食育月間を機会に、お家のお手伝いをしたり、食についてお家の人と話をしたりする時間を作ってみましょう。

生涯にわたる「食べる力」と「生きる力」=食育



地元食材

給食では伊賀産や三重県産の食材を多く使用しています！

<伊賀産>

- 伊賀米コシヒカリ
- 牛肉・豚肉・鶏卵・大豆
- 生しいたけ・ねぎ・チンゲン菜
- 小松菜

<三重県産>

- 豚肉・鶏肉・牛乳・小麦粉(アヤヒカリ)
- 大豆・豆腐・厚揚げ・たまねぎ・玄米だんご
- モロヘイヤ・もやし・たけのこ水煮
- 味付けのり・わかめ・ひじき



*野菜・果物は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。



- 6月5日(金)「伊賀豚肉ハヤシライス」
伊賀産の豚肉を使用
- 6月9日(火)「伊賀牛肉ごぼうごはん」
伊賀産の牛肉を使用
- 6月16日(火)「わかめと伊賀卵のスープ」
伊賀産の豚肉と鶏卵を使用
「伊賀豚肉のビビンバ」

レシピ紹介 「大豆のかいんとう」 6月2日(火)実施

<材料 4人分>
 ・乾燥大豆：60g ・でんぷん：適量 ・てんぷら油：適量
 タレ【黒砂糖：35g(大さじ4)、水：8g(小さじ1と半)】

- <作り方>
- ①大豆は、前日に洗って、たっぷりの水に浸けておく。(10時間以上)
※大豆は冷蔵庫に保管しておこう！
 - ②大豆をザルに開け、よく水気をきったら、でんぷんをまぶして、160℃約12分じっくり揚げる。
 - ③タレを煮立てて、とろみがついたら、揚げた大豆を入れて混ぜる。
 - ④クッキングシートに広げて、冷ます。

大豆の水煮を使う場合には、120～150g用意して、揚げ時間を150℃15分～20分にしましょう。

給食費の無償化は、食育推進を目的としています！

伊賀市では、全国に先駆けて2023年度より小中学校給食の無償化が始まりました。この無償化では、単なる、子どものいる家庭への経済支援ではなく、「給食が無償化になることで、家庭の食をより充実したものにしたい！」という思いからスタートしました。ご家庭での食事をもう一度見直していただき、よりよい食事を子どもたちに提供していただければと思います☆

毎日食べよう朝ごはん！

朝ごはんをパワーアップさせよう

1品から始めよう



ステップ1

2品に増やそう



ステップ2

栄養バランスを意識しよう！

主食+主菜+副菜+1品



ステップ3

(伊賀市 HP より)