

# 給食だより～元気～



## ～みえ地物一番給食の日～

6月19日（木）は、みなさんが住んでいる三重県の食材をたくさん使った給食の日です。

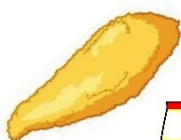
味わっていただきましょう。



### 【あいごのフライ】



給食で初登場！志摩市で獲れたあいご（白身魚）でフライを作ります。



あいごは、海藻を食べるため 生の状態では 少くさみがあることや、毒針があって調理しづらいことから「海の厄介者」とよばれ、これまでは食べることが少なかった魚です。しかし、海藻をたくさん食べてしまうことから、海藻が育たなくなっていました。そこで、海藻を守るため、あいごを食べる取組が進められています。きちんと処理をすることで、おいしく食べられます！残らず食べることは、食品ロスを減らすだけでなく、海を守ることに也有利于です。（詳細は6/19にロノートで紹介する予定です。）

### 【モロヘイヤのごま和え】



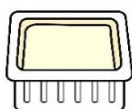
松阪市で作られたモロヘイヤと津市で作られたもやしで、ごま和えを作ります。

アラビア語で「王様だけの」という意味をもつモロヘイヤは、まさに王様だけが、独り占めしたくなるほど高い栄養価（特にカルシウムや鉄が多いです）のある野菜です。また、給食のもやしは、三重県で唯一のもやし工場で作られたものを使っています。

### 【あおさのみそ汁】



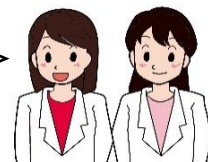
三重県で獲れたあおさと、三重県で作られた大豆を使った豆腐で、みそ汁を作ります。



三重県はあおさの生産量全国1位です。リアス海岸がある三重県の海はあおさにとって絶好の生育地です。毎年1～4月頃まで見られる光景は「青いじゅうたん」と表現され、地元の風物詩にもなっています。

※産地は変更になることもあります。

みなさんが住んでいる  
三重県や伊賀市には、他にもおいしい食べ物がたくさんあります。  
いがスマイル給食の紹介も毎月しています。



「食育基本法」制定から 20 年

食は生きる上での基本です



世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

● 家族で「食育だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする

