

愛知を食べる学校給食の日

愛西市栄養教諭・学校栄養職員部会

毎月19日は「食育の日」です。また、6月は食育月間と定められています。愛西市の学校給食では6月18日を「愛知を食べる学校給食の日」として愛知県、愛西市で作られている食べ物を取り入れた献立を考えました。

キャベツと三つ葉は愛西市で栽培されたものです。キャベツには体の調子をよくするビタミンC、Uの他にも、骨を丈夫にするカルシウム、ビタミンKが含まれています。三つ葉のさわやかな香りには、リラックス効果があります。



そくせきづ
即席漬け

とりにく 鶏肉のレモンソース

お米は、愛知県で最も多く作られている「あいちのかおりSBL」です。病気に強く、大粒でふっくらしていて味が良いのが特徴です。



ごはん

愛知県では、「早生冬瓜」という品種が栽培されています。約95%が水分であるため、体の熱を冷ます作用があり、熱中症対策に有効です。

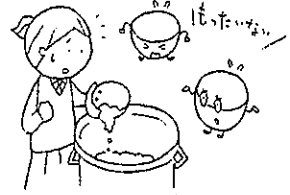
とうがんじる
冬瓜汁



ねぎは、愛西市で栽培された物です。ねぎに含まれている「アリシン」には、疲労回復効果があります。

食品ロスについて考えてみませんか？

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。2015年9月の国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が高まっています。食品ロスの問題について考えてみましょう。



Q. どうして食品ロスが問題なの？

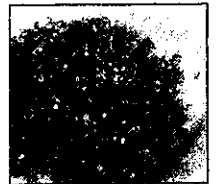
A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



日々の暮らしの中から、一人一人が出来ることを見つけてみましょう。

簡単♪ エコクッキングレシピ

だしかつおと皮つきにんじんのふりかけ



《材料》2人分

- ・ だしから 20g (だしを取った後のかつおぶし)
- ・ にんじんの皮 1/2本分
- ☆ 砂糖 大さじ1
- ☆ みりん 大さじ1/2
- ☆ 醤油 大さじ2
- ・ 炒りごま 大さじ1

《作り方》

- ① にんじんの皮はよく洗い、みじん切りにする。
- ② だしからは、水気をしぼっておく。
- ③ フライパンに、①と②を入れ、乾煎りする。
- ④ ③に☆の調味料を入れて、よく混ぜ、水分が飛ぶまで炒める。
- ⑤ ④に炒りごまを入れ、混ぜ合わせる。

* にんじんはよく洗えば、皮ごと食べられます。βカロテンは皮つきのままの方が多く、ごみが減るだけでなく、栄養価もアップ！ぜひ、お試しください。