

給食だより

平成30年度 No.1
豊明市立学校給食センター



6月は「食育月間」です！

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

「食育」は学校や子どもだけではなく、家庭や地域において、乳幼児から高齢者まで、すべての世代で取り組まれるべきものです。「食育」について難しく考えず、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。

家庭での「食育」実践度チェック！

☐ 毎日、朝食を食べていますか？ 	☐ 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ 	☐ 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ 	☐ 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？ 	☐ 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	--	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

牛乳クイズ

今年度の献立作成目標は「丈夫な骨をつくろう」です。骨をつくっている栄養素の1つの「カルシウム」が豊富に含まれる牛乳のクイズにチャレンジしてみましょう。

レベル1

Q. 牛乳から作られる食べ物ではないものは、次のうちどれでしょう？

①ヨーグルト ②チーズ ③豆乳 ④バター

レベル2

Q. 牛乳は、からだにとってどんな働きをするでしょう？ (いくつでも)

①強い歯や骨をつくる
②元気なからだをつくる
③イライラさせる
④ぐっすり眠れる

レベル3

Q. 牛から出るお乳の量は、1日に牛乳びん (200ミリリットル) およそ何本分でしょう？

①1~5本 ②10~50本 ③100~150本

わかるかな？

①: 1本
②: 21本
③: 11本 (大豆から作る)

こたえ

参考資料：一般社団法人Jミルクホームページ

あいちを食べる学校給食の日

愛知県の農産物を使ったメニューが登場します。

小学校6月19日、中学校6月14日に実施します。



米粉入りパン

米粉入りパンは、米粉と小麦粉を半分ずつ混ぜて作りました。米粉には愛知県でとれた米を使っています。小麦粉で作ったパンに比べてふんわり感はありませんが、もちりとした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。

牛乳

東三河でとれる牛乳です。愛知県内で1年間に生産される生乳の量は約19万トンで、全国7位です。乳用牛が多い地域は、豊橋平野・知多半島・三河山地です。

青じそ入りあじフライ

愛知県産の青じそを使っています。愛知県のしその産出額は全国1位で、全体の68%を占めています。

ポークビーンズ

愛知県産の大豆、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、パセリを使っています。

冷凍みかん

蒲郡市はみかんの生産が盛んです。蒲郡市は年間平均気温が16℃と暖かく、水はけのよい砂地という条件を生かして、明治の初めにみかん栽培を始めました。