



* おうちの方といっしょに読みましょう。

愛知を食べる学校給食の日

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

6月19日は、「愛知を食べる学校給食の日」です。地元で作られている食材について学び、地元の食を身近に感じてもらうことを目的としています。この日の給食には、愛知県や稲沢市で作られた食材が登場します。自然の恵みや、食に関わる人々に感謝して、おいしくいただきます。



愛知のみかんずきゼリー

愛知県蒲郡市でとれたみかんの果汁を使用しています。

みつばののり酢あえ

稲沢市平和町はみつばの水耕栽培が盛んです。

牛乳

愛知県内の牧場でとれた生乳を使用しています。

ごはん

稲沢市、一宮市でとれた「あいちのかおり」を使用しています。

とり肉の華麗(カレー)揚げ

とり肉のから揚げに、稲沢市にある「(株)オリエンタル」が開発した「華麗(カレー)なるスパイス」を使ったタレをかけます。このスパイスには稲沢市産の「金時しょうが」などの香辛料がオリジナルブレンドされています。

● 地元のものを食べると、いいことたくさん！



地元を応援できる

消費が増えることで経済の活性化につながる。



とれたてで新鮮

とれたてを食べられるから新鮮でおいしく、栄養満点。



生産者の顔が見える

生産者が分かることで安心感がある。



環境に優しい

運ぶ距離が短く、輸送のエネルギー消費が少ない。

とり肉の華麗(カレー)揚げ

【材料】(4人分)

- | | |
|--------------------|-------------|
| ・とりもも肉 8切れ (50g×8) | |
| ・酒 小さじ2 | ・カレー粉 小さじ1 |
| ・塩 少々 | ・しょうゆ 大さじ1 |
| ・こしょう 少々 | ・砂糖 大さじ1 |
| ・片栗粉 大さじ8 | ・みりん 小さじ1/2 |
| ・揚げ油 適量 | ・水 20cc |
- ★

- ① とりもも肉に酒をふり、塩、こしょうで下味をつける。
- ② ★の調味料を鍋に入れ火にかけ、タレを作る。煮立ってきたら、カレー粉を加えて火を止める。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④ ③のから揚げに、②のタレをからめて、できあがり。

おうちにあるカレー粉でぜひ作ってください♪

学校給食のレシピを
稲沢市ホームページにて
公開しています！



【二次元コード】

稲沢市の
ホームページは
こちらから



【URL】
<https://www.city.inazawa.aichi.jp/kosodate/0000002140.html>

食べることは生きること

生きていく上で欠かせない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもの頃から、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。日々の「食べること」について、改めて考えてみませんか？



ご家庭では、どれくらい実践できていますか？ チェックしてみましょう！

ゆっくりよくかんで食べている 	朝ごはんを毎日食べている 	家族で食卓を囲んでいる 	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている
体重を量り、食事量や運動量に気を付けている 	塩分の摂り過ぎに気を付けている ひがえめに！ 	地域や家庭で受けつがれてきた食文化を知っている 	郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている
非常時に備え、水や食品を用意している 	食品をムダにしないようにしている 	環境に配慮した食品を選んでいる 	野菜作りなど食に関わる体験をしている

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

よくかんで食べて健康になろう！

みなさんは、日ごろの食事をひとくち何回かんで食べているか数えたことはありますか？

よくかんで食べることは歯や口を健康に保つための第一歩となり、健康な体づくりにもつながります。厚生労働省では80歳で20本以上の歯を保ち、健やかに楽しい生活を送ることを目的に「8020(ハチマルニイマル)運動」が進められています。小中学生のうちから、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

なぜ、よくかんで食べるの？

脳の発達

よくかむことで血流がよくなり、脳の働きが活発になります。

歯の病気の予防

よくかむことで出る「だ液」は、むし菌が増えるのを防ぎ、むし歯の予防をします。

肥満の予防

よくかんでゆっくり食べることで満腹感を感じやすく、食べ過ぎを防ぎます。

食事はひとくち30回かもう！

実際にどれだけかめばいいかというと、ひとくちあたり、**30回**が目安と言われ、厚生労働省では「**噛ミング30(サンマル)**」という運動が進められています。ゆっくりとよくかんで、舌で味わいながら楽しい食事にしましょう。



クイズ 歯を作るおもな材料になる栄養素はどれでしょう？

①



②



③



厚生労働省がすすめる
「噛ミング30(サンマル)」
は、歯の健康を守る

②: 正解