

令和6年度 6月きゅうしよくだより



6月の目標 て あら 手をきれいに洗いましょう

蒸し暑い季節になると、活発に活動するのが細菌やウイルスです。日頃から石けんを使って、しっかり手を洗う習慣を身に付け、細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

こんげつ こんだて 今月の献立から

☆ しんこんだて 新献立

ツナともやしのソテー……12日(水)

にんにくや黒こしょうの味を効かせたソテーです。

☆ こんだて ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

カレーうどん……5日(水) 名古屋で親しまれている食べ物です。

梅じそささみフライ……13日(木) 愛知県の特産物の青じそを使っています。

どてどんぶり……18日(火) 名古屋の郷土料理であるどて煮をごはんにかけて食べます。

魚フライ……28日(金) 愛知県の三河湾で水揚げされた、にぎすを使っています。

☆ た さん ひ 「みんなで食べる! なごや産」の日

7日(金) 米粉パンは、港区・中川区でとれた米を使っています。

トマトシチューには、緑区やその周辺でとれたたまねぎを使っています。

10日(月) ごはんは、港区・中川区でとれた米を使っています。

まぜまぜチャーハンには、緑区やその周辺でとれたたまねぎを使っています。

今月は「食育月間」に合わせ、10日(月)～14日(金)のごはんは、港区・中川区でとれた米を使っています。



7日(金)・10日(月)のたまねぎは、名古屋市の学校給食や市内のスーパーから出された生ごみを原料とした堆肥を使って作られた「おかえりやさい」です。

こんげつ こんだてしょうかい 今月の献立紹介

ガパオライス・・・4日(火)

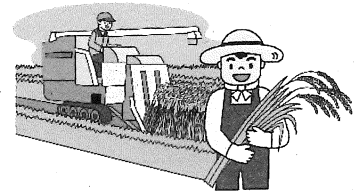
ざいりょう ひとりぶん <材料>(一人分)

鶏肉(ミンチ)	40g	塩	0.2g
レンズ豆水煮	10g	こしょう	0.02g
たまねぎ	30g	砂糖	0.5g
ピーマン	10g	しょうゆ	3g
パプリカ	5g	オイスターソース	2.5g
にんにく	0.5g	チリペッパーソース	0.12g
サラダ油	0.5g	バジル(乾燥)	0.03g

つく かた <作り方>

- ① たまねぎ・ピーマン・パプリカ・にんにくはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、にんにくをいため、鶏肉・レンズ豆・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ③ やわらかくなりはじめたらピーマン・パプリカ・砂糖・しょうゆ・オイスターソース・チリペッパーソース・バジルを入れ、さらにいためる。
- ④ ごはんに③をかける。

ちさんちしょう 地産地消について知ろう!

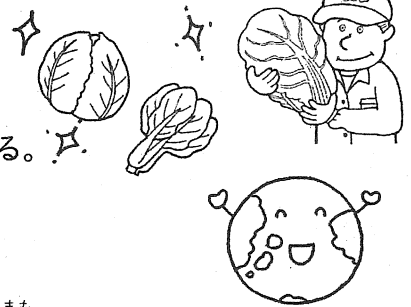


ちさんちしょう 《地産地消とは…》

ちいき せいさん ちいき しょうひ
地域で生産したものを地域で消費すること

ちさんちしょう 地産地消のよいところ

- ① 旬の食べものを新鮮なうちに食べることができる。
- ② 生産者の方を身近に感じ、安心安全な食材を食べることができる。
- ③ 地域のことを知り、郷土への愛着を持つことができる。
- ④ 伝統的な食文化を伝えることができる。
- ⑤ 運ぶ距離が短く、輸送中に出る排出ガスが少なくなり、環境を守ることができる。



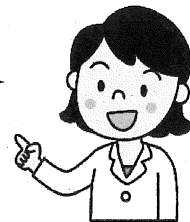
ちさんちしょう
地産地消には、いろいろよいことがあります。地産地消のよさを知って、買ったり、食べたりできるとよいですね。

たさんひ 《「みんなで食べる!なごや産」の日》

なごやし きゅうしよく ちさんちしょう とく ひ
名古屋市では、給食での地産地消の取り組みとして、「みんなで食べる!なごや産」の日があります。
「みんなで食べる!なごや産」の日には、名古屋市内で生産された米と野菜が使われています。



きゅうしよく なごやしさん こめ やさい つか ひ
給食で、名古屋市産の米や野菜が使われる日は、
こんだてひょう うえ の
献立表に上のイラストが載っています!



みせ さが お店で探してみよう!

しょくひん さんち ひょうじ じもと しょくひん
食品には、産地が表示されています。また地元でとれた食品の
コーナーがある店もあります。みなさんの地元である愛知県や名古屋
市で生産されているものを探してみましょう。

