



6月 食育だより

名古屋市立西特別支援学校

手はいろいろなものに触るので、見た目がきれいでも汚れや細菌やウイルスがついている場合があります。細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまいう危険があります。風邪や食中毒を予防するために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

今月の献立から

☆ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

20日(火) 魚フライ…三河湾で水揚げされたにぎすを使っています。

26日(月) どてどんぶり…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。

28日(水) カレーうどん…名古屋で親しまれている料理です。

30日(金) えびフライ…名古屋で親しまれている食べ物です。

☆ 「みんなで食べる! なごや産」の日

13日(火) …港区・中川区でとれた米と、まぜまぜチャーハンには、緑区でとれたたまねぎを使用します。

16日(金) …港区・中川区でとれた米と、ピリ辛はるさめスープには、緑区でとれたたまねぎを使用します。

今月は食育月間のため、名古屋市内でとれた米や野菜をほかの月より多く使います。

12日(月)～14日(水)・16日(金) …港区・中川区でとれた米を使用します。

23日(金) …じゃこふりかけには、中川区でとれた水耕ねぎを使用します。

26日(月) …すまし汁には、中川区でとれたみつばを使用します。

30日(金) …米粉パンは、港区・中川区でとれた米を使用します。



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。

今月の献立紹介

ピリ辛はるさめスープ…15日(木)

<材料> (一人分)

豚肉	20g	とうふ	20g
はるさめ	5g	にんじん	5g
たまねぎ	10g	チンゲン菜	15g
ねぎ	10g	たけのこ(スライス)	5g
にんにく	0.2g	サラダ油	0.3g
塩	0.5g	こしょう	0.01g
中華スープの素	1g	しょうゆ	3g
酢	0.5g	トウバンジャン	0.5g
(水)	90～110ml		

<作り方>

- ① にんじん・たまねぎは細切り、チンゲン菜は2cmくらい、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ たけのこは細切りにしてゆでる。
- ④ とうふはさいの目に切る。
- ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこの順に塩・こしょうをふりながらいいため、水を加えて煮る。
- ⑥ 沸騰したらあくを取り、中華スープの素・しょうゆ・酢・トウバンジャン・とうふ・ねぎ・チンゲン菜・はるさめを入れて煮る。

【今月のめあて 地産地消について知ろう】

めあてに沿った献立

ごはん・牛乳・まぜまぜチャーハン・白いんげん豆のクリームスープ 13日(火)

今日の献立には、名古屋市緑区でとれたたまねぎを使っています。このたまねぎは、「おかえりやさい」といいます。「おかえりやさい」とは、名古屋市内の学校給食・スーパー・レストランなどから出た生ごみでつくられた堆肥を使って、名古屋市やその近くの農家さんが栽培をした野菜のことで、環境にやさしい取り組みの一つです。生ごみとして捨てられた食べ物が、堆肥へと姿を変え、それを使って育てられた食べ物が私たちのもとへ帰ってくるのです。「おかえりなさい！おかえりやさい、ありがとう」の気持ちでいただきます。

おかえりやさいや名古屋市産、愛知県産の食べ物など、地域で生産されたものを地域で消費(食べる)することを、地産地消と言います。地産地消には、作る人や買う人、地球にとって、良いことがたくさんあります。



◎地産地消から考えてみよう！～環境問題～

輸送の距離が長いと燃料がたくさん必要になります。燃料がたくさん使われると、二酸化炭素がたくさん出され、それが地球温暖化の原因になっています。そこで、限りある地球の資源を大切に未来へつなぐため、世界中で「SDGs」に取り組んでいます。



◎安心・安全/地域の活性化

◎環境・地球にやさしい

名古屋市の学校給食では、「おかえりやさい」や地産地消を推進し、名古屋市産や愛知県産の食材を積極的に取り入れて【SDGs】の達成に貢献しています。



地域の活性化により、農業や経済が発展する。



生ごみを再利用することで、資源を有効活用できる。



輸送による二酸化炭素の排出が減り、地球にやさしい。

【5月の給食費について】

小学部：5,340円

小学部牛乳なし：4,220円

中・高等部：5,940円

中・高等部牛乳なし：4,820円

※ 給食をカットされた場合は、単価×カットした食数分が減額となります。

※ 引き落とし日は、6月9日(金)です。