

6月 きゅうしよくだより

港区教育振興会 栄養研究部



6月の目標

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。

今月の献立から

☆ 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。

☆ 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。

☆ 「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。

今月の献立紹介

ガパオライス・・・4日(火)

<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。

<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

ちさんちしょう 地産地消について知ろう!

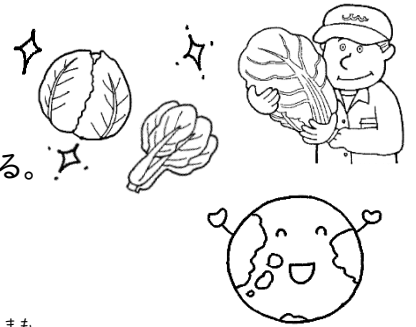
ちさんちしょう
《地産地消とは…》



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。

《「みんなで食べる!なごや産」の日》

なごやし きゅうしやく ちさんちしょう とく く ちさんちしょう 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。



きゅうしやく 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、
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!

しよくひん さんち ひょうじ じもと しよくひん
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よう。

