



常滑市給食だより

5月号



食べ物のはたらきを

知ろう

食べ物は、おもなはたらきによって

- ・おもに熱や力のもとになる（黄色）
- ・おもにからだをつくる（赤色）
- ・おもにからだの調子を整える（緑色）にわけられます。

健康なからだをつくるには、食べ物それぞれのはたらきや機能性を知り、成長段階や活動強度によって、賢く選択し、組み合わせる必要があります。

常滑市の食育



「おうち DE ごはん」とこめちゃんと郷土を味わおう！」

郷土料理は、その土地の食材で、昔から知恵と工夫を重ねて作られてきました。親から子へと受け継がれるふるさとの味です。

- 食育の日（毎月19日）に地元の食材を使った郷土料理や伝統料理を紹介します。
- 献立表裏面の給食だよりに、料理の作り方を紹介します。



「パワーアップ！朝ごはん」

楽しく落ち着いた学校生活をおくるためには、朝食を食べることと内容を充実させる必要があります。

- 家庭への啓発として、朝食の必要性や朝食の料理を紹介します。



常滑市食育スローガン

「はじめ一口 もう一口が あなたの体をつくれます」

- 学校では、食育スローガンをうい、食の大切さや感謝の気持ちを育て、食べ残し0を目指します。
- 給食時、担任が「苦手なものでも一口は食べよう」「食べられるならもう一口食べよう」と呼びかけています。
- 家族で食卓を囲む時も、お子さんにお声かけください。



18日(火)

とこめちゃんと郷土を味わおう！

南知多産あなごと知多半島産の蒟が入った**ぼら寿司の具**

材料 (4人分)

あなご(生)	80g
蒟	80g
にんじん	20g
干し椎茸	3g
凍り豆腐	15g
竹輪	30g
枝豆	20g
紅生姜(刻み)	適宜
醤油	大匙2
酒	大匙1
砂糖	大匙1
みりん	大匙1
だし汁	200cc

作り方

- ① 蒟は茹でてからすじをとり、5mm幅に切り、あなごは短冊切り、にんじんはせん切り、竹輪は縦半分の5mm幅に切る。
- ② 干し椎茸と凍り豆腐は、水戻しし薄切り。
- ③ 枝豆は茹でてさやから出す。
- ④ だし汁に①と②と調味料を加えて煮含める。
- ⑤ ④にむき枝豆を加えて、ご飯に混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付けて、紅生姜を散らして出来上がり！

この地方では、えびやあなごを入れたちらし寿司をぼら寿司とも言います♪

知ってほしいな！このマーク

町の食料品店などでも、生産者と消費者の結びつきを深める愛知産の食品を販売するとともに、いいともあいち運動にかかわる情報を発信しています。



- ① 県内の消費者と生産者が今まで以上にいい友関係になる
- ② Eat more Aichi products (イート モア アイチ プロダクツ) もっと愛知県産品を食べよう(利用しよう)

「いいともあいち」のマークは、いいともあいち推進店やパンフレットにのっています。見つけた人は教えてね～。



とこめちゃん