

# 食育だより



6月とくべつ号  
**今月は食育月間です!**

2016年6月  
 玉城わかば学園



毎年6月は『食育月間』、毎月19日かその近日を「食育の日」と定めています。6月中には、全国ではさまざまな「食育」に関するイベントが行われています。また、三重県では毎月その頃に「地物一番給食の日」の設定もしています。それを受けて玉城わかば学園は、20日(月)と21日(火)の二日間を「地物一番給食の日」とし、地域の食材を使った献立を取り入れています。



## ●6月20日(月)● 麦ごはん・牛乳・玉城豚とキャベツの焼肉風・生椎茸入りあおさ汁・とうもろこし

**玉城豚** アスピア玉城さんにある「ふるさと味工房アグリ」さんの豚肉です!!  
 玉城町の豊かな自然のもとで飼育された豚の肉です。



**あおさ** リアス式海岸が生み出す、伊勢志摩の特産物です。全国生産量の約7割を占める三重県が主産地として知られています。

## ●6月21日(火)● 麦ごはん・牛乳・津餃子・ひじきの炒め煮・松阪しめじの和え物・伊勢茶カステラ

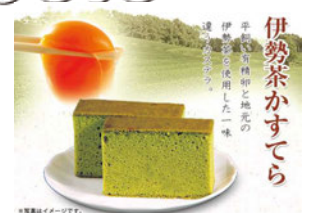
**津ぎょうざ** 津市のB級グルメです。津ぎょうざは、15cmの大きな皮で餡を包み、油で揚げたもので、津市の教育委員会が考え、約30年前から給食で出されています。1人1個で満足できるよう作ったところ、このような大きさになったといわれています。

**ひじき** 三重県は古くからひじきの産地であり、「伊勢ひじき」として全国に出荷されています。特徴として長く、太く、風味が良いといわれています。

**松阪しめじ** 体の免疫活性を高める栄養成分を持ち、食べたときのシャキシャキした食感が特徴です。煮てよし、揚げてよし、炒めてよしと和洋中すべてに合うことで注目されています。



**伊勢茶カステラ** 卒業生がお世話になっている多気町にあるコケッコー共和国さんで作られています。運動量が多く伸び伸びと育った鶏が産んだ卵と、葉が厚く香りが濃厚な伊勢茶を使用したカステラです。ほど良い甘みの中に香ばしいお茶の風味が広がります。



## 食育の6つの目標

学校では、毎日の給食の時間はもちろんですが、子どもたちの発達段階に合わせ、各教科・領域で目標を定め、計画的に食の指導を進めています。



箸の持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物大切にすること、そして何よりも親しい人々と楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。親子でクッキング、食後のお手伝い、お買いもの、野菜の栽培や収穫、できることから始めてみませんか。「たかが食事」とは考えず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をできるだけ多く持ちましょう。

