



# 食育だより

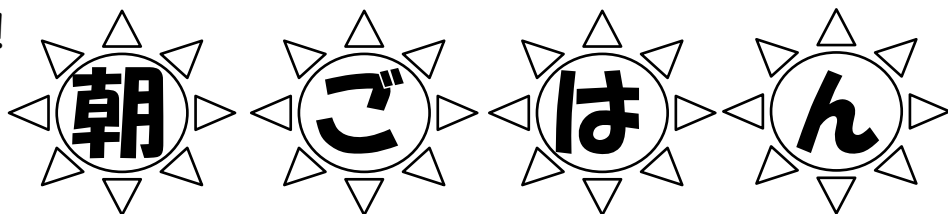
毎月19日は、食育の日！

令和 5年 6月  
嵐山町学校給食センター



6月は、食育月間です。  
食育とは、健康に生きていくために必要な「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付けることです。この機会に、身近な「食」について、考えてみましょう。

家族で食べよう！！



朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

## 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



## 地産地消 とは？

地産地消とは、地域生産-地域消費の略語で、「地域でとれたものを、できるだけ地域で消費しましょう。」ということです。

地産地消は、私たち消費者にとって、いいことがたくさんあります。

- 地元の新鮮な農作物が手に入り旬の野菜をおいしく食べられる
- 生産している環境や生産者が分かる安心感
- 地域ならではの農作物や食文化を知ることが出来る
- 輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量を削減できて環境に優しい

給食センターでは、1年を通して嵐山町産の農作物をたくさん使用しています。どんな野菜を使っているか、献立予定表に掲載していますので、ご家庭での地産地消の参考にしてみてください！

など



食育の日、日本全国の味を給食で紹介します！  
今月は、福島県です！

### 工芸品とともに伝わる食文化

福島県は、日本で3番目に面積の大きい県です。海沿いの浜通り、阿武隈山地と奥羽山脈にはさまれた中通り、自然豊かな会津と3つの地域に分けられ、異なる気候や環境から、それぞれ独自の食文化をもっています。

会津地方で冠婚葬祭や正月に食べられている郷土料理「こづゆ」は、野菜とホタテの貝柱、豆麩を煮たものを会津塗の朱色の器に盛りつけていただく料理です。器も料理の一部として、ともに受け継がれています。

給食では19日に、こづゆとひきな炒りが出ます。ひきなとは、県北の方言で「せん切りにした大根やにんじん」のことで、ひきな炒りは、ひきを甘辛く炒めた郷土料理です。