



いただきスマイル

名取市学校給食センター
「いただきスマイルかん」
令和5年 6月発行
給食だより

☆☆☆☆ 6月は「食育月間」です ☆☆☆☆

食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものです。そして、さまざまな経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得し、健全な食生活を実現させることができる人間を育てることをいいます。名取市では、市の食や健康の課題に合わせた「元氣なとり」食育プラン(第3次)を推進しています。

「元氣なとり」食育プラン(第3次)の重点課題

- ① 生活習慣病予防（健康寿命の延伸・健康格差の縮小）につながる食育の推進
- ② ライフステージに合わせた（特に若い世代への）食育の推進
- ③ 地元食材の活用と食文化への理解の醸成

家庭で取り組みたい食育の例… 地場産物を活用しよう！

地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。身近な場所から新鮮な旬の農産物が買えることや環境にやさしいといった良さがあります。また、地場産物を自分の住む地域で食べることを「地産地消」といいます。名取市の地場産物を積極的に活用しましょう。

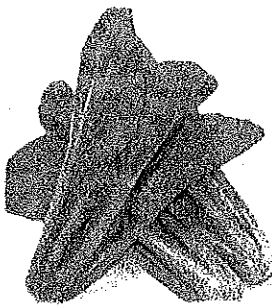
◆6月の給食で使用予定の地場産物

小松菜

和え物
など

カルシウムはほうれん草の5倍も多く含まれています。

下増田地区で多く生産されており、給食で使う小松菜は、年間を通して名取産です。

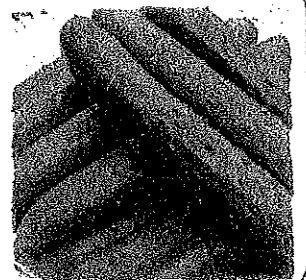


きゅうり

和え物

水分がとても多く、みずみずしさが特徴です。体内のナトリウムを排出するカリウムが含まれています。

愛島・館腰・閑上・高館で多く生産されています。

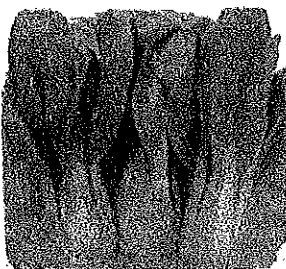


チンゲン菜

汁物

カルシウムや鉄、βカロテンが豊富です。βカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。あくが少なく、手軽に調理できる野菜です。

下増田地区で多く生産されています。



みょうがたけ

汁物

光を当てないように育てますが、うすい紅色に色付けるために、何回か光に当てています。そのため、収穫までには、1年半ほどの時間がかかります。

下余田地区で多く生産されています。

