



おおきくなあれ

令和6年6月発行
第2号
東近江市教育委員会

6月は「食育月間」です。

毎年6月は「食育月間」です。生涯にわたって健全な心身を培うためには、栄養バランスに配慮した食生活を実践することが重要です。また、持続可能な社会・環境の実現のために、産地を応援するための地産地消や食べ残しをなくすなど環境に優しい食生活を実践することも重要です。



「ひがしおうみ健康食育推進プラン」

東近江市では、「けんこう自ら健考 けんこう仲間と健行 みんなで健康 人生いきいきひがしおうみ」を基本理念とし、一人一人がいきいきと暮らせるまちを目指します。

※学校給食では、特に幼児期～学齢期の食育推進を進めていきます。



幼児期「基本的な生活習慣を身に付け、健やかな心と体を育む」

【現状・課題】

○午後9時以降に寝る子どもが増えている。

【市民の取組】

- 幼児の成長、発育に必要な食事の量や内容を知り、適切な食習慣を心掛ける。
- 早寝早起きの生活リズムを心掛ける。
- 幼児期から体を動かす楽しさを多く体験する。



学齢期「健康的な生活習慣を身に付ける」

【現状・課題】

○朝食の欠食率が増加している。

【市民の取組】

- 規則正しい食習慣、バランスの取れた食事に関する知識を身に付ける。
- 早寝、早起きを心掛け、朝食を摂取する。
- スポーツ等、体を動かすことを楽しむ。



引用:「ひがしおうみ健康食育推進プラン」

食育月間のテーマは「いろいろな食材を知ろう」です！

今年の食育月間のテーマは、「いろいろな食材を知ろう」です。私たちが暮らしている滋賀県には、中心に日本一大きな湖“琵琶湖”があります。琵琶湖では、湖魚やスジエビ、貝類などの魚が行われますが、環境の変化により漁獲量は減少しつつあります。学校給食にも湖魚が登場します。子どもたちには、琵琶湖の貴重な恵みをいただく良い機会ですので、大切に食べてほしいと思っています。

滋賀県



東近江市



東近江市は、琵琶湖から鈴鹿山脈まで自然豊かな環境に恵まれています。東近江市でも作られている「近江米」は全国的にも有名で、給食では「みずかがみ」という品種の米を給食センターで炊いています。きゅうりやキャベツ、にんじん、だいこん等の農作物の生産も多くあります。

小学校の社会科では、3年生で東近江市について、4年生で滋賀県について、5年生で食料生産について学習します。また、中学校ではSDGsについて学習します。この積み上げてきた知識で地域に貢献していきましょう。



みなさんは、「地産地消」という言葉を知っていますか？

地産地消とは、「地域で生産されたものを、地域で消費する」という意味です。生産者も消費者も安全・安心な旬の食材を食卓に取り入れたいですね。



裏面も御覧ください。

滋賀県や東近江市の「郷土料理・地場産物」

17日(月)「比叡湯葉のすまし汁」

湯葉が日本に伝わったのは平安時代初期、約1200年前のことです。比叡山延暦寺を開いた最澄が中国から仏教とともに、湯葉とお茶を伝えたといわれています。

日本の湯葉発祥地といわれる比叡山延暦寺は、比叡湯葉の名前の由来です。

湯葉は、加熱された豆乳の表面に張る、薄絹のような膜をすくい上げて作ります。厳しい修行に励む僧侶の貴重なたんぱく源でもありました。



18日(火)「小あゆの南蛮漬け」、「かしわのじゅんじゅん」

小あゆは、琵琶湖で一生涯を過ごす約10cmくらいにしか成長しません。しかし、川を上ると20cmくらいまで成長します。これは、エサに違いがあるからです。琵琶湖で過ごすあゆは、主に栄養素が少ないプランクトンをエサにすることにより大きく成長しません。川で過ごすあゆは、好物としている藻類が多く、それを食べているため大きく成長します。

かしわのじゅんじゅんは、具材を煮るときの音が「じゅんじゅん」と聞こえたことが料理名の由来です。鶏肉を使い、滋賀県の特産物である「丁字麩」や「赤こんにゃく」が入っています。



21日(金)「新玉ねぎのかつお和え」、「泥亀汁」

東近江市でも、玉ねぎを栽培しています。この時期に収穫される「新玉ねぎ」は、生のままサラダなどでもおいしく食べられますが、加熱することで甘みがでて、さらにおいしく食べられます。かつおぶしと一緒に和えているので、調味料が少量でもおいしく感じられ減塩になります。

五個荘地域で昔から食べられている「泥亀汁」は、すりごまが入ったみそ汁の中に亀に見立てたなすが見えることから名付けられました。郷土の料理を味わってください。



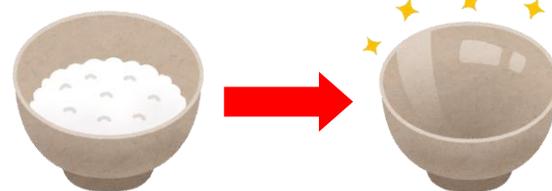
毎月19日は「食育の日」です！

東近江市の学校給食では、毎月「食育の日」のテーマを決め、19日前後に「食育の日」の献立を実施しています。今年度は、下記のテーマで実施します。

4月	旬の味覚を 味わおう(春)	5月	食事のマナーを 身に付けよう	6月	よくかんで食べよう
7月	旬の味覚を 味わおう(夏)	9月	魚を食べよう	10月	主食・主菜・副菜を 知ろう
11月	旬の味覚を 味わおう(秋)	12月	かぜを予防しよう	1月	旬の味覚を 味わおう(冬)
2月	おはしを 上手に使おう	3月	バランスの よい食事		

「もったいない！」を減らしたい

「MOTTAINAI」という言葉を世界に広めたのは、2004年にノーベル平和賞を受賞した環境保護活動家のワンガリ・マータイさんです。日本にしかなかった言葉「もったいない」は、給食の場面でも見かけられます。「牛乳は嫌いだから、飲まない」、「ごはんは、そんなに食べられない」など、その結果、学校給食センターには多くの残食が返ってきます。



御家庭でも、この機会に食べ物のことを話していただき、この「もったいない！」を減らしてみませんか。

※東近江市のホームページには、毎日の給食写真や食育・レシピ動画を掲載しています。ぜひ御覧ください。
「トップページ→子育て・学校教育→給食」

