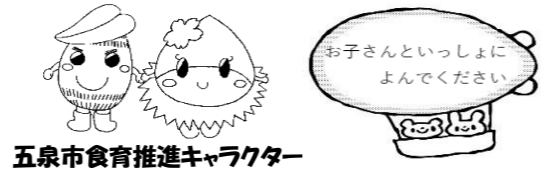


5月 給食だより



五泉市食育推進キャラクター

いもっち&くいち

五泉市立五泉南小学校

第4次五泉市食育推進計画 について



五泉市では、全世代を対象とした食育に取り組むため、第4次五泉市食育推進計画を策定しました。新鮮で安全な地場農産物を使った料理を食べて、生涯にわたって健康で心豊かな生活が送れるまをめざし、3つの重点目標を定めました。

五泉市の学校給食では、第4次五泉市食育推進計画に沿った目標のもと、活動を行ってまいります。



毎月19日は食育の日

五泉市の学校給食では、毎月19日の食育の日に合わせ、「食育の日統一献立」～五泉のうんめえ給食～を提供しています。市内全ての小学校・中学校で同じ給食を食べています。

食育の日の献立は、五泉市で収穫される新鮮な食材を使った料理や、旬の食材を使った季節感のある料理を提供していきます。

地元で収穫された野菜や、旬の食材を用いながら、今年度も毎月19日（19日にできない場合は前後）に実施します。うんめえ給食のレシピを給食だよりに掲載しますので、ご家庭でも参考にいただき、アレンジを加えながらぜひ作ってみてください。



五泉市の学校給食では、毎月19日の食育の日に合わせて「食育の日統一献立」～五泉の五ツ星給食～を提供します。五泉市で収穫される新鮮な食材を使った料理や、旬の食材を使った季節感のある料理を提供します。

【アスパラポークソテー】

材料（約4人分）

- 豚肉 200g ⇒こま切れ
- 酒 小さじ2 ⇒下味用
- 玉ねぎ 160g ⇒スライス
- アスパラガス 50g ⇒3センチ
- 油 小さじ1

- A
- しょうゆ 小さじ2
 - みそ 小さじ1
 - 中濃ソース 小さじ1
 - さとう 小さじ2
 - ケチャップ 小さじ2
 - すりおろしりんご 20g（なくてもよい）



作り方

- 下ごしらえをする。豚肉に酒で下味をし、玉ねぎとアスパラガスを切る。
- Aを合わせてタレを作る。
- フライパンに油を入れて熱し、豚肉と玉ねぎを炒める。
- 火が通ったら、アスパラガスを加えてさらに炒める。
- ②の調味料で味付けをしてできあがり。

給食&朝ごはんレシピを掲載中！ぜひ下のQRコードをご活用ください



アスパラガスは根元のほうの皮が固いので、3cmほどをピーラーでむくと根元までおいしくいただけます！

ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。



重点目標1

健康につながる食生活を理解し、実践する

朝ごはんを毎日食べる
朝ごはんを食べないと、学校で勉強するときに集中力が落ちてしまいます。朝ごはんをしっかり食べ、1日を元気に過ごせるよう、早寝早起きから始めましょう。



主食・主菜・副菜をそろえた食事をする
バランスのとれた食事は、健康の保持・増進や、病気の予防などに役立ちます。好き嫌いをせずに食事をしましょう。



適正体重を維持する
身長や年齢、性別によって、体にとってちょうどよい体重があります。自分の体格をよく知ったうえで、食べ過ぎや過度なダイエットに注意しましょう。



重点目標2

新鮮で安全な地場農産物を使った料理を食べる

五泉市で作られている農産物を知る
五泉市には里芋やれんこんの他にもたくさんの農産物があります。何が育っているか畑の様子をのぞいてみましょう。



地産地消の良さを知る
地域でとれたものを地域で消費することを地産地消といいます。輸送距離が短く、新鮮なものが届くなど、良いことがたくさんあるので調べてみましょう。



買い物の際、積極的に五泉産を選ぶ
買い物をするとき、どこで買われたものか見て選んでいますか？地元でとれた食材を積極的に使ってみましょう。



重点目標3

食に関するマナー及び日本型食生活の理解と継承

正しい食事のマナーを身に付ける
食事のマナーは大人になってからも大切です。しかし、大人になってからマナーを直すことは簡単ではありません。子どもの頃から正しい姿勢で食事をし、箸や食器をしっかり持てるようにしましょう。



郷土の料理を知り、作る体験をする
自分が住んでいる場所の、昔ながらの料理を知っていますか？おばあちゃんやおじいちゃん、地域の人に聞いてみましょう。昔から受け継がれてきた郷土料理を、自分でも作れるように挑戦してみましょう。

