



### 衛生に気を付けて食事をしよう

- 小： 手洗いの大切さに気付き、正しい手洗いを身に付ける
- 中： 正しい手洗いの習慣を身に付け、身支度を整える  
消化のしくみを知り、よく噛む習慣を付ける

## 「食育基本法」制定から20年

### 食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・  
毎月19日は食育の日

### 家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、  
規則正しい生活リズムを身に付けましょう

◆家族みんなで食卓を囲み、食  
事を楽しみましょう



### 作ってみませんか？～こぎつねご飯～

#### 【作り方】

- ① 米は洗って炊飯しておく。
- ② にんじんは千切り、油揚げは油抜きをして、せん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏ミンチを炒める。肉の色が変わったら、②と枝豆を入れてさらに炒める。
- ④ 材料に火が通ったら、Aの調味料を加え、味を調える。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④を混ぜ合わせて、出来上がり。

#### 【材料（2合分）】

米	.....	2合分	
鶏ミンチ	.....	20g	
にんじん	.....	1/4本	
油揚げ	.....	2枚	
枝豆むき身	.....	20g	
油	.....	適量	
A	砂糖	.....	小さじ1と1/2
	薄口しょうゆ	.....	大さじ1
	酒	.....	小さじ1
	塩	.....	少々

炒めた具材を米と一緒に炊き込んでも美味しいですよ。



# ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん栄養レンジャーが、たけのこ  
の収穫の様子を取材してきました！



## 東温市の給食を知ろう！食べよう！



4月下旬、竹林の中に入って  
いくと、ひょっこりたけのこが  
頭を出しています。ここ東温  
市松瀬川では、竹林が広がっ  
ており、美味しいたけのこが  
たくさん収穫できます。



わたなべたかこ  
渡部孝子さん

美味しいたけのこ、ぜひぜひ！

おい

い



渡部さんは、給食で使う大根やたけのこ  
などを栽培・収穫しています。今はたけのこ  
の収穫に大忙しです。

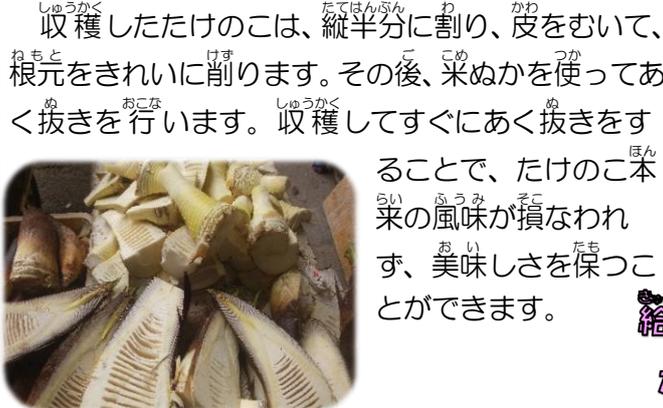
たけのこにはいくつか品種があり、  
以下のように旬の時期が異なります。

- ①孟宗竹(もうそうちく): 3~4月
- ②淡竹(ハクク): 4~5月
- ③真竹(マダケ): 6月~

たけのこの先が傾いている方向にクワ  
を入れて掘ると、きれいに収穫できます！



えいっ！



収穫したたけのこは、縦半分に割り、皮をむいて、  
根元をきれいに削ります。その後、米ぬかを使ってあ  
く抜きを行います。収穫してすぐにあく抜きをす  
ることで、たけのこ本  
来の風味が損なわれ  
ず、美味しさを保つこ  
とができます。



給食で使うたけのこは、ほとんど  
が東温市産のたけのこです♪