

## 愛知の食を知ろう

地産地消とは、地域でとれた食べものをできるだけ地域で消費しようという意味です。給食は日進市や愛知県で生産されたものをたくさん取り入れるようにしています。給食検定にチャレンジして、愛知の食べものについて学びましょう。



全問正解は**大名人**・5問以上正解が**名人**です。

何問できるかな？

Q1 給食のお米は、日進市で収穫されたものを使用しています。日進市で収穫されていないお米はどれでしょう？

- ① ゆめぴりか ② あいちのかおり ③ ゆめまつり

Q2 きゅうりやとうもろこし、ナスの旬はすべて同じです。いつでしょう？

- ① 春 ② 夏 ③ 秋

Q3 給食で一番使われている野菜はにんじんです。にんじんのどの部分を食べる野菜でしょう？

- ① 根 ② くき ③ 実



Q4 汁や肉じゃがなどに使うだし汁は、朝一番に給食センターでとっています。何からだしをとっているでしょう？

- ① しめじ ② わかめ ③ あじ

Q5 冷たくておいしいフローズンヨーグルトは、何から作られているでしょう？

- ① 牛乳 ② とうふ ③ 米

Q6 給食には、いろいろなみそが使われています。愛知県で有名なみその名前はどれでしょう？

- ① 八丁みそ ② 信州みそ ③ 仙台みそ

Q7 愛知県の郷土料理はどれでしょう？

- ① きしめん ② イナムドゥチ ③ けんちん汁

Q8 日進市でとれる果物で、間違っているのはどれでしょう？

- ① 巨峰 ② いちじく ③ パイナップル

答えはうらみてね。



## 献立募集のお知らせ

令和5年度日進市学校給食献立コンクールを実施します。

学校給食がみなさんによりなじみ深く、身近なものとなることを期待して、みなさんから献立のアイデアを募集します。たくさんの応募をお待ちしています。

### テーマ みんなで食べよう！「あいちの味覚たっぷり給食」

応募方法 裏の応募用紙に記入し、きりとり線で切り取って担任の先生に提出してください。（日進市のホームページの学校給食センターのサイトからもダウンロードできます。）

応募締切 令和5年9月1日（金）各学校へ提出

#### 献立の内容

- ① 愛知の産物や季節の旬な食材を活用してください。
- ② 主食（ご飯・パン・麺）、主菜（肉・魚・卵・大豆などのおかず）、副菜（野菜のおかず）や汁物の中から一つを選んで、郷土料理やアイデア料理を考えてください。
- ③ 給食として、大量調理ができるものにしてください。
- ④ 特別な材料（高価なもの、手に入りにくいもの）は使用できません。
- ⑤ 生野菜は使用できません。

対象者 小中学生（個人もしくはグループ）

#### その他

- ① 「地域性・文化性」、「普及性・安全性」、「独創性」等により審査を行います。
- ② 優秀賞作品は、給食献立に取り入れます。（給食として採用する場合は、作業や衛生上の都合から一部変更することもあります。）

問合せ先 日進市立学校給食センター（0561）72-0691

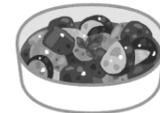
『あいちの産物』を積極的に使った献立にしてね！  
郷土の料理も紹介してね。



## （記入例）応募用紙

使用する愛知の食材 春・夏・秋・冬 ズッキーニ・ナス	学校名 〇〇 学校 〇 年 〇 組
料理名 ラタトゥイユ	ふりがな 〇〇〇〇
料理の区分 主食 主菜 副菜 汁物	氏名 〇〇〇〇
材料名	量 (g) 4人分
若鶏もも肉	100
ズッキーニ	100
ナス	80
たまねぎ	200
にんじん	80
赤パプリカ	50
トマトダイス缶	50
オリーブ油	小さじ1
おろしにんにく	1
塩	少量
こしょう	少量
洋風だし	3
しょうゆ	大さじ1/2
赤ワイン	小さじ1
バジル(乾燥)	少量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. オリーブ油を熱し、にんにく、鶏肉を炒め、塩、こしょうをふる。</li> <li>2. 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加えて炒める。</li> <li>3. にんじんがやわらかくなったら、ズッキーニ、ナス、パプリカを加えて、さらに炒める。</li> <li>4. 全体に油がまわったら、洋風だしの素、トマト缶を加えて煮る。</li> <li>5. 野菜がやわらかくなったら、しょうゆを加える。</li> <li>6. 仕上げに赤ワインを入れ、バジルを散らす。</li> </ol>
（切り方）	ズッキーニ……半月切り1cm ナス……半月切り7mm たまねぎ……くし切り7mm にんじん……いちょう5mm 赤パプリカ……せん切り5mm
*	給食センターの洋風だしはポークビヨンスープを使用しています。 ビーフ・チキンスープでもおいしく作れます。
献立のポイント	出来上がり図（写真もOK!） 夏野菜を煮込むため、野菜のうま味が凝縮されていておいしいです。 野菜もたっぷり入れるのがおすすめです。

おいしくておすすめの料理や、栄養たっぷりの料理、みなさんのアイデア献立を、どんどん応募してくださいね！



きりとり線

