

## 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。にんじんは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。たくさんのお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	
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。 2. 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加えて炒める。 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。 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。 5. 野菜がやわらかくなったら、しょうゆを加える。 6. 仕上げに赤ワインを入れ、バジルを散らす。	
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

# 応募用紙

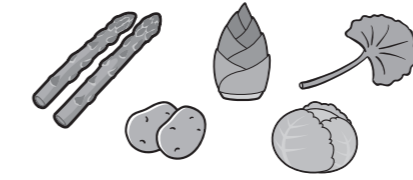
はる 春・夏・秋・冬	使用する愛知の食材				がっこう 学校名	がっこう 学校	ねん 年	くみ 組
りょうり 料理名					ふりがな			
りょうり 料理の区分	しゅしょく 主食	しゅざい 主菜	ふくざい 副菜	しるもの 汁物	し 氏名			
ざいりょうめい 材料名	りょう 量 (g) 4人分				つく 作り方			
こんだて 献立のポイント					できあ 出来上がり図			

きりとり線

# 旬の野菜はおいしい!

**はる** アスパラガス・たけのこ・ふき・菜の花・新じゃがいも・春キャベツ・新ごぼう など

**春**



冬の厳しい寒さに耐え、土の中で根を張って春を待った野菜には、強い香りや独特の苦味を持つものが多いです。これらの野菜は、冬間に新陳代謝が落ち、体の中に溜め込んだ脂肪や老廃物を取り除く効果があります。

**なつ** トマト・とうがん・おくら・ピーマン・きゅうり・なす・とうもろこし・かぼちゃ など


**夏**



不足しがちな水分やミネラルの栄養を豊富に含んでいるものが多く、体の中の熱を冷まして、体内の温度を整える働きがあります。水分をカラフルな夏野菜でおいしく補給し、夏バテや熱中症を予防することができます。

**あき** さつまいも・さといも・にんじん・れんこん・チンゲン菜・きのこ類 など

**秋**



夏に太陽の日差しをたくさん浴び、栄養を蓄えた野菜を食べることで、冬の寒さに負けない強い体を作ることができます。また、きのこ類には食物繊維が豊富で便通がよくなり、美肌効果も期待できます。

**ふゆ** 白菜・ねぎ・大根・ほうれんそう・かぶ・カリフラワー・小松菜・春菊・ごぼう など

**冬**



寒い季節に採れる野菜、特に根菜類は体を温めてくれる働きがあります。そして、冬に採れる野菜にはカロテン、ビタミンCが豊富なものが多く、免疫力を高め、細胞を活性化してくれる働きがあり、かぜ予防が期待できます。

## 給食検定の正解は

- Q1 ① ゆめびりか**  
「ゆめびりか」は北海道で生産されているお米の品種です。日進市では、「あいちのかおり」「ゆめまつり」のほかに、「コシヒカリ」も生産されています。給食のお米は、日進市産の「あいちのかおり」を使います。大粒でつやと粘りがあり、しっかりとした食感が特徴です。
- Q2 ② 夏**  
これらの野菜は夏野菜と呼ばれます。夏にとれた野菜は、みずみずしく、おいしいです。また、夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給してくれる役割もあります。他にも、ピーマン、かぼちゃ、トマトなども夏野菜の仲間です。
- Q3 ① 根**  
野菜は主に、根を食べる野菜、くきを食べる野菜、葉を食べる野菜、花を食べる野菜、実を食べる野菜の5つに分けられます。にんじんは、根の部分を食べています。
- Q4 ③ あじ**  
日進市では、「むろあじ」からだしをとっています。独特の甘みとコクが特徴で、特に中部地方ではうどん用のだしとしてよく使用されています。
- Q5 ① 牛乳**  
ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加え発酵させて作ります。牛乳はほかにも、チーズやバターなど様々なものに変身します。
- Q6 ① 八丁みそ**  
愛知県岡崎市で有名な八丁みそは豆みその仲間です。岡崎城から西へ八丁（約870メートル）の距離にある八丁町のみそ蔵で作られていたことから、その名で親しまれるようになりました。熟成期間が長く、色が濃いのが特徴です。
- Q7 ① きしめん**  
厚さ1mm、幅7から8mmほどの平たいうどんを「きしめん」と呼びます。県内全域で食べられる愛知県ならではの食べ物であり、現在の刈谷市の名物だった平打ちうどんが始まりとされています。イナムドゥチは沖縄県、けんちん汁は岩手県の郷土料理です。
- Q8 ③ パイナップル**  
9月には生の巨峰、10月にはいちじくをジャムにしてカップケーキにします。2学期の給食も楽しみにしてください。

給食では、これからも「旬」の日進や愛知の食材を給食にとり入れ、そのおいしさを子どもたちに伝えていきます。