



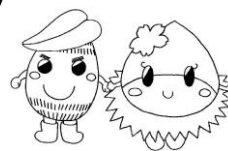
食育だより

平成26年6月
発行：五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)

ち さん ち しょう

安心・安全 地産地消

※『地産地消』とは地元生産・地元消費の事です。



食育推進キャラクター
いもっち&くいち

五泉で生産された旬のものを食べよう！！

みなさんの食卓ではいかがですか？



☆今回は、現在の学校給食での取り組みと、地場農産物直売所のメリットについて紹介します。



学校での取り組み



① 給食では五泉産の美味しいお米、みそ、新鮮な野菜や果物を積極的に取り入れています。

② 子どもたちは、野菜や稲の栽培も行っています。まずは地場農産物に興味をもち、身近に感じることから始めています。

③ 『地場農産物を食べよう』というテーマで給食の時間に放送で呼びかけをしています。

④ 地場農産物を使った調理実習や、子ども達と生産農家の方々との交流会も実施しています。



地場農産物直売所のメリット



① 生産者と消費者が直接ふれあえるとても貴重な場所です。お互いの顔が見えるから安心して買えます。

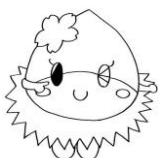
② 食べ頃に収穫されるので、栄養分が豊富で、鮮度も抜群！！野菜本来の美味しさが味わえます。

③ 輸送の時間が短いので、車から排出される二酸化炭素を減らすことができ、環境にも優しいです。

④ 旬の食材を使ったおすすめレシピカードが置いてあります。

まずはみなさんも、栄養たっぷり！新鮮で美味しい！

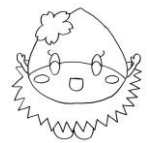
旬の野菜を求めに《直売所》へ行ってみませんか？



五泉市では多くのメリットがある
地産地消を推進していきます！



ちさんちしょう レッツトライ！ 地産地消



身近なところにも、地産地消につながる取り組みがあります！
ここでは、そんな取り組みを紹介します。



住んでいる地域の
「郷土料理」
をつくってみましょう！

スーパーの「地場産コーナー」
をのぞいてみましょう！



「旬の野菜」を
見つけましょう！

「地場産野菜」を
食べてみましょう！



毎月19日は！ 学校給食『食育の日』

五泉市では、毎月19日の給食実施日に市内全小中学校給食で、五泉で収穫される旬の食材を使った統一献立を1品提供しています。このコーナーでは、実際に給食で提供したメニューのレシピを紹介します。これからも、「食育の日」で提供した献立を紹介していきますので、お楽しみに！



旬の食材



キャベツ

5月の旬
『キャベツ』
を使って
【梅マヨサラダ】

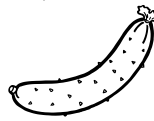
【材料（4人分）】

キャベツ	1/3個
きゅうり	1本
ブロッコリー	1/2個
ホールコーン缶	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2
梅びしお	小さじ1

【作り方】

- ①キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、ブロッコリーは小さめの房に切り分ける。
- ②切った野菜は、塩（分量外）を入れたお湯でゆで、水気をきって冷ましておく。
- ③ボウルにマヨネーズと梅びしおを混ぜ合わせておく。
- ④3のボウルに2の野菜とコーン缶をあえればできあがり。

旬の食材



きゅうり

6月の旬
『きゅうり』
を使って
【ピリ辛漬け】

【材料（4人分）】

きゅうり	2本	
A	しょうが	1/2片
	白ごま	小さじ1
	うすくちしょうゆ	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	ごま油	少々
	ラー油	適量

【作り方】

- ①きゅうりは乱切りにする。
- ②きゅうりは塩（分量外）を入れたお湯でサッとゆで、水気をきって冷ましておく。
- ③ボウルに②とAの材料をあえてできあがり。