



早寝・早起き・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 TEL29-1662
 食育センター TEL29-1663 昭和調理場 TEL22-6111 養正調理場 TEL28-1590
 滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883 北栄北陵調理場 TEL27-8400

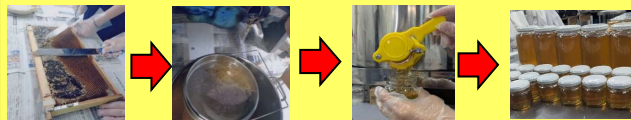
7月

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやタブレットを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとりすぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す ず(進)んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくらう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。

多治見西高等学校の生徒さんが作ったハチみつを使った給食が出来ます。

7月の給食のはちみつは、ニセアカシアの花など(多治見の川辺や高校付近にも咲いている花)から蜂が集めた蜜で作りました。



～はちみつの生産に関わった生徒からの声～

・朝に採るはちみつは、水分が飛び、糖分が濃縮されるので美味しいはちみつになります。はちみつ採取は、朝早い時間に行うので大変です。でも、それ以上に活動が楽しいです。

・ミツバチは一生で、ティースプーン1杯のはちみつしか作れないので、大切なはちみつを大切に食べて欲しいです。

きゅうりのヒミツ



パッケンからの野菜メモ 夏野菜の紹介

【夏野菜クイズ】 ヒントを聞いてどの夏野菜が考えよう！正解は、一番下に載せてあるよ！逆さにしてみてね！

【第一問】

- ①水分がたくさんあるよ。
- ②給食で多治見市産が使われているよ。
- ③「〇〇が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるよ。

【第二問】

- ①緑色だよ。
- ②生産が一番多いのは、沖縄県だよ。
- ③苦いけどお肌がピカピカになる栄養がたくさんあるよ。

(4-1) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29) (30) (31) (32) (33) (34) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)

【夏野菜のポイント】

☆水分が多くて、体を冷やしてくれるから暑い夏にピッタリだね。
 ☆ビタミンやミネラルが多く、熱中症予防にも役立つよ。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

- <切り身>
14日(火)あじ
- <骨を外して食べる魚>
7日(火)あゆ
- <丸ごと食べる魚>
10日(金)きびなご
15日(木)味付けしほ魚

たじっこ給食のはちみつは多治見市産です

学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県産の米・パン・食糧用的小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。
 出典 イラスト「家庭とつながる！新食ブック①～④」少年写真新聞社刊 かわいいフリー素材集 いらすとや

簡単レシピ

夏野菜で作ってみよう!

じゃがいもとズッキーニのたじっこハニーソテー

【材料】4人分

- ☆じゃがいも 大1個 … 5mmのイチョウ切り
- ☆ズッキーニ 小1本 … 3mmの輪切り
- ☆ベーコン 3枚 … 短冊ざり
- ☆にんにく 一かけ … みじん切り
- ☆オリーブ油 適量
- ☆濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ☆はちみつ 小さじ1強
- ☆塩こしょう 少々

《下準備》

- 5mmのイチョウ切り
- 下ゆでまたは、蒸す
- 3mmの輪切り
- 短冊ざり
- みじん切り

《作り方》

- ①フライパンに、オリーブ油をひいてにんにくを炒める。
- ②①にベーコン、じゃがいも、ズッキーニを入れて炒める。
- ③濃口しょうゆとはちみつを混ぜたものを②に入れる。
- ④塩こしょうで味を整える。

※ハチミツの種類によって味が変わるので、味見しながら調味料を加減して作りましょう。
 ※ズッキーニの他に、夏野菜のオクラ、ナス、枝豆などでも作れます。