

# 食育だより

5月

令和6年5月20日  
舞鶴市教育委員会

## 地産地消のいいところ

『地産地消』という言葉を知っていますか？

自分が住んでいる地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消と言います。

学校給食では地場産物の活用を通し、地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

近くから運ばれてくるので、新鮮な旬の食材を食べることができる。

輸送に関わる燃料費が少なくてすむので、経費が安く、安価になる。二酸化炭素排出量が少なく、地球温暖化が進むのをふせぐ。

消費者と地域の生産者が「顔が見える関係」となり安心感がある。



地場農林水産物の消費拡大による地域の活性化につながる。食糧自給率が上がる。

食べ物に愛着を持ち大切に作る心が育つ。その地域に受け継がれている食材や料理を、広めることができる。

### 中学校給食の地産地消

#### 【米・野菜・舞鶴茶】

お米は舞鶴産のコシヒカリを使用しています。

地場産物を置く店舗も増えてきて、家でも舞鶴産の米を食べている人もいないのでしょうか。また生産者から直接購入したり、家族が米作りをされたりしているかもしれませんね。

まとまった量が必要となる給食では、舞鶴の野菜を使用することが難しい状況です。そんな中、給食で定番の舞鶴産の野菜があります。「京のブランド野菜」として広く出荷されている万願寺甘とうです。旬の時期には、1か月に何度も登場しています。

舞鶴市はお茶の名産地で、主に加佐地区で栽培されています。昨年度から給食でも、きな粉抹茶団子、大豆の抹茶きな粉和えなどの献立で登場しています。



#### 【魚】



舞鶴の港で水揚げされた魚を月2~3回使用しています。とれたての新鮮なうちに舞鶴市内で切り身に加工し、冷凍保存されます。漁獲量により魚種を変更する場合がありますが、サバ、イワシ、アジ、エテカレイ、ブリなどを計画しています。



# 安全に **おいしく** 給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるためには、以下のことに気を付けましょう。



## 食べるときに **注意** が必要な食品



## 5月 給食レシピ

### お茶ーハン(1人分)

#### 【材料】

- 米 100g
- ☆淡口しょうゆ 3g
- 鶏挽肉 10g
- 玉ねぎ(荒みじん) 20g
- 青ネギ(小口) 5g
- 油 少々
- 中華の素 1g
- しょうゆ 1g
- 酒 1g
- 塩・こしょう 少々
- 煎茶 0.3g

#### 【作り方】

- ① 米に☆のしょうゆを入れて炊く。
- ② 油で鶏挽肉、玉ねぎを入れて炒め、調味料で味付けする。
- ③ 青ねぎ、煎茶を入れさっと炒める。
- ④ ③の具に①のご飯を入れ炒め、仕上げる。

