

食育だより

令和6年7月

岐阜市立梅林小学校

やってみよう 「食の体験」

「野菜栽培」等の体験、「買い物」や「料理」等の経験は、「食」に関わる実践力を育みます。自分が一生懸命に作ったものは、楽しく・おいしく食べることができますし、自分で作ったものを誰かが喜んで食べてくれた経験は、喜びや自信に繋がるからです。月の後半には夏休みが始まります。長い休みの中で、「食の体験」に挑戦してみませんか。

- 家庭で栽培に挑戦してみましょう（プランターや植木鉢を使って「ミニトマト」「バジル」等）
- 家族や誰かのために料理に挑戦してみましょう（朝ごはんに「おにぎり」「味噌汁」等 昼ごはんに「焼きそば」「カレーライス」等 下記に掲載している岐阜市ホームページの給食レシピも参考にしてみてください）
- 作ったものは家族と一緒に味わって感想を伝え合ってみましょう

岐阜の味を紹介

トマト ~7月から11月頃は、飛騨地方や東濃地方が主な産地です~



サラダはもちろん、加熱して食べてもおいしい野菜です

岐阜県では、0mから1000メートルという地形をいかし、1年中栽培されています。安心安全な栽培の取組として、「マルハナバチ」による自然交配が行われていて、ハチが受粉を助けることにより、ずっしりと重いトマトができます。

給食メニューを作ってみませんか

「カレーライス」



作り方は
こちらから



QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

給食のカレーは、「ルウ」を手作りしています。今月のカレーは、旬の野菜を使った「夏野菜カレー」です。

<https://www.city.gifu.lg.jp/kosodate/gakkou/1003862/1003875.html>

今月の献立テーマ：香味野菜で食欲増進

この季節は、暑さのために食欲が落ちてしまうことがあるため、香味野菜や香辛料を使用した料理を取り入れ、食欲増進を願いました。

また、夏野菜をたっぷり使った献立により、旬を迎えた野菜の魅力を伝えます。