



食育だより

令和7年7月号
岐阜市立木田小学校

やってみよう『食の体験』

食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯にわたり健康で豊かな食生活を送るためには、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら体験を積み重ねることが大切です。夏休みを使って次の体験にチャレンジしてみませんか？

野菜を育ててみよう

種まきから収穫までを通して、生活の中で成長を見守りながら命の大切さを体感することができます。収穫し、調理をして食べることにより、苦手な食べ物にも挑戦する気持ちが芽生えます。



調理してみよう

地元の農産物や育てた野菜を使って、地域の郷土料理に挑戦してみよう。調理をすることで、食材を身近に感じ、食べ物を大切に作る心と感謝の気持ちが育ちます。また、調理の技術や知識を身に付けることもできます。



一緒に食べて共有しよう

作ったものを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 なす

岐阜県では、主に二つの品種のなすが栽培されています。

一つは、「千両2号」、もう一つは「筑陽」という品種です。

千両2号は皮が厚く実が引き締まっているのが特徴で、炒め物や漬物などにするのがおすすめです。

筑陽は一般的に長なすと呼ばれるもので、千両2号に比べると皮も果肉も柔らかいのが特徴で、焼いたり煮物にしたりするのがおすすめです。



作ってみませんか 岐阜市の学校給食メニュー

「鶏肉のレモンソース」



油で揚げた鶏肉を、さわやかなレモンソースでからめた料理です。

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。

<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、香辛料や酢を使った料理を取り入れ、食欲が増すような組み合わせに配慮しました。

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。