

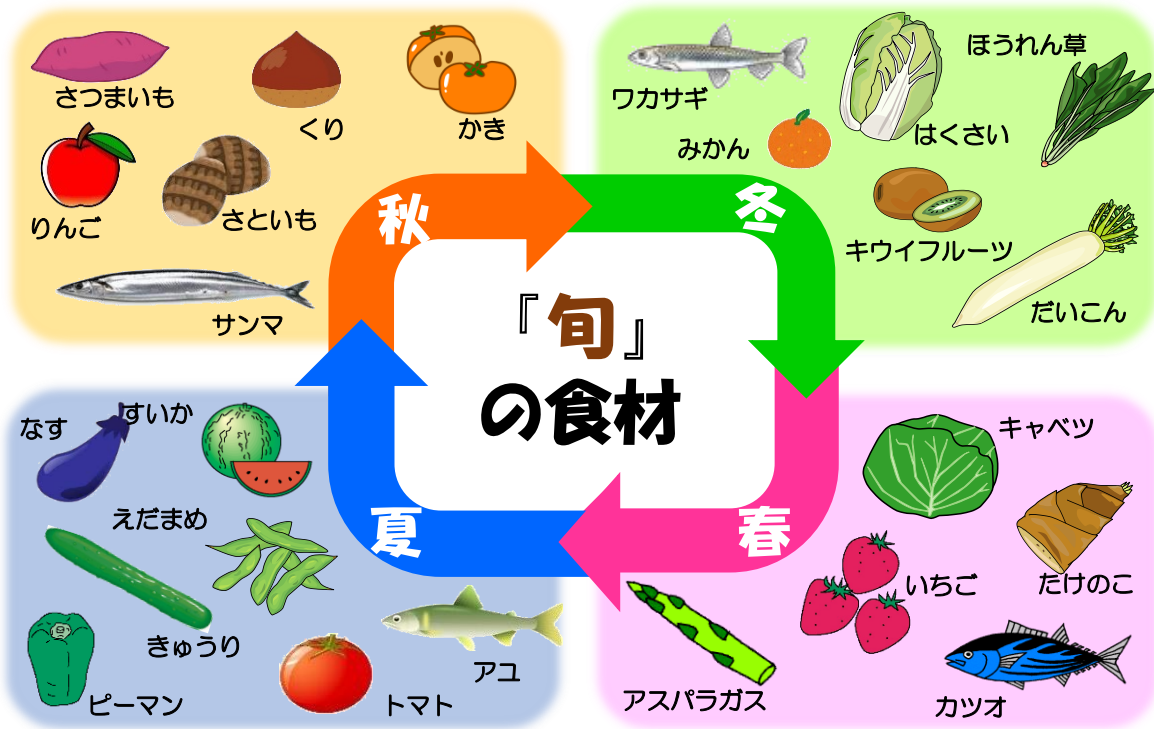
# 食育だより

## 「旬」の食材を味わおう

令和4年9月  
岐阜市立長良西小学校

四季のある日本は、季節によって、“旬”といわれる、食材の味が最もよい野菜や魚などがたくさん出回ります。“旬”の食べ物は、栄養価が高く、比較的安い値段で手に入ります。現在はハウス栽培などで一年中出回っているものもありますが、学校給食では“旬”の食材を積極的に使用し、自然の恵みを楽しめるようにしています。

また、人の体には、感染や病気から体を守ってくれる免疫力が備わっています。免疫力は、何を食べるかによって差がでできます。免疫力を上げるには、“旬”の時期の食材を食べる習慣が最善です。



### 岐阜の味を紹介 豚肉



岐阜県には、「美濃ヘルシーポーク」や「飛騨・美濃けんどん」などのブランド名がついた色々な豚肉があります。それぞれが、豚の品種や飼料などにこだわって、よりよい肉質や味を追求しています。給食の豚肉も、ブランドのものではありませんが、安全でおいしい岐阜県産を使用しています。

### 今月の献立テーマ: 食欲増進メニュー

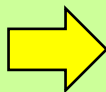
まだまだ、残暑が厳しく、うだるような暑さの中での給食が予想されるため、少しでも食が進むように香辛料を使った料理や、酸味を活かしたさっぱりとした料理、冷たいデザートを取り入れました。

### 今月の人気給食メニュー

#### 「豚肉のあんからめ」



作り方は  
こちらから



\*角切り肉なので、よく噛んで食べることに繋がります。

9月は、「お月見」、「秋の彼岸」などの行事食が登場します。行事食に込められた願いを大切に味わいたいですね。給食では、初めて、秋の彼岸の「おはぎ」が登場します。日本の食文化である和菓子を大切に味わいましょう。まだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給と、食事で汁もの（水分・塩分）をしっかりとって、熱中症予防を！

