

# 給食だより



おうちのひとといっしょに  
よみましょう。

梅雨の時期になりました。不安定な天気が多くなり、蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりして、体調をくずしやすくなります。また湿気の多いこの季節は、食べ物がくさりやすいので、食材の管理にも気をつけてほしいと思います。調理する前や生ものをさわった後、食事の前には必ず手を洗う習慣を身につけましょう。

## 6月は食育月間です。

毎年6月は食育月間です。「食育」とは、「食に関する知識と食に関する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること」です。

子どものころから正しい知識を持って良い食生活を送ることは、生涯にわたって健康な生活を維持するための基本です。今月は家族そろって食卓を囲み、楽しく会話をしながら食事の時間を過ごす機会を増やしてみませんか？

## 千葉県は食材の宝庫

千葉県は広い大地の周りを川や海に囲まれ、気候も温暖なので農業や漁業が盛んな県です。

落花生は、全国1位の生産量を誇る千葉県の特産品です。その他にも産出額の多いものとしてさつまいもや梨、かぶや大根、長ねぎなど、さまざまな農作物があります。

また、千葉県は海岸線の環境の変化に富んでいることから、イワシやサバなどを獲る沖合漁業や、アサリやハマグリなどの採貝漁業などの漁業が発達してきました。また、のりやひじきなども全国有数の生産量を誇ります。

このように、千葉県は山里の恵みと海の恵み両方に囲まれた、食材の宝庫と言うべき土地柄です。



# 6月19日は「のだの恵みを味わう給食の日」です。

野田市で作られた なす を給食でいただく予定です。

野田市では、木間ヶ瀬地区でたくさんのなすが作られています。この【なす】、どこで生まれた野菜でしょうか？

- ①インド                      ②日本                      ③アメリカ

正解は、①のインドです。

暑いインドで生まれただけあり、暑い方が育ちやすく、太陽の光が強い方がきれいな紫色になります。なすは、5世紀より前から作られ、日本には奈良時代に伝わっていたようです。平安時代の『延喜式』になすの作り方が載っています。なすは、歴史ある野菜なのですね。

僕の実は、90%以上が水分で、体を冷やす働きがあるよ。暑い夏にぴったりの野菜だよ。紫色のもとになっているのは「ナスニン」は、体の若さを保ってくれる働きもあるよ。

