

～学び、実践し伝える食育～



ひこ食丸

# 「いただきます」

令和4年(2022年)10月  
彦根市教育委員会



## 10月の食育目標・・・地場産物(地産地消)について知ろう

### 地場産物とは・・・



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話が聞ける」などの良い点があります。

### 地産地消とは・・・

「地」は地元。「産」は作ること。「消」は食べること。「地産地消」とは、地元の生産者さんが育てたものを地元で食べることです。みなさんも、お家でごはんを食べるとき、「これは、地産地消なのかな」と考えながらいただきましょう。

### 10月の地場産物は



キャベツ・小松菜・さつまいも  
ほうれん草・にんじん・お米



## 地場産物を活用した学校給食は【SDGs】に貢献しています



11 住み続けられるまちづくりを



地場産物を活用することで、食べ物への興味・関心を深め、地域を愛する心を育むことにつながります。

13 気候変動に具体的な対策を



食べ物を飛行機や船、トラックなどで運ぶ時、CO<sub>2</sub>(二酸化炭素)が排出されます。地場産物を買うことで、配送距離が短くなり、CO<sub>2</sub>排出量を減らすことができます。地球環境を守ることにつながります。

8 働きがいも経済成長も



地場産物を活用することで、地域の生産者さんを支え、生産者さんが地域を支え、生産者の働きがいにつながります。

6 安全な水とトイレを世界中に



食べ物を輸入した場合、栽培や飼育に必要な水も一緒に輸入したことになります。地場産物を買うことで、水不足に悩む人々の使用できる水を増やすことにつながります。

日本の食料自給率は約40%です。学校給食は国産食材を使用するようにしています。(2022年6月調べ 国産食材使用率 97.6%)

# つくってみよう!



## ※※ ちぐさ焼 ※※

10月20日の給食に登場します。

### 材 料 (4人分)

たまご……………3こ  
たまねぎ……………1/4本  
とうもろこし… 大さじ4  
ね ぎ……………1本  
ツ ナ……………40g  
しょうゆ……………小さじ2  
さとう……………小さじ1/2  
みりん……………小さじ1  
でんぷん……………小さじ1  
サラダ油……………大さじ2

### 作り方

- ① たまねぎとにんじんは皮をむき、みじん切りにする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ とうもろこしはザルに入れ、サッと洗う。
- ④ ボウルにたまごを割りほぐし、①②③とツナ、そしてAの調味料を入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンか卵焼き器にサラダ油を入れ、④を流し入れた後、火にかける。
- ⑥ 中火から弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑦ 周りが固まったらフライ返しで返し、裏面を焼く。
- ⑧ 焼きあがったら、4等分に切り分ける。

※いつもの卵焼きにひと工夫! 苦手な野菜もみじん切りにすることで、食べやすくなります。

### 食育クイズ

問題:消費期限とは、どんな期限でしょうか

- ① お店での販売期間を表す期限
- ② 新鮮さが保証されている期限
- ③ 安全が保証されている期限

### <ヒント>

弁当・サンドイッチ・惣菜・食肉など、傷みやすい食品に用いられます。賞味期限とは異なり、書かれている保存方法を守ること、この期限まで食べることができます。

## 高宮小学校の取組



みなさんの学校で、一番人気のある「パン」は何ですか?高宮小学校では「揚げパン」です。他にも、ごはんやめんなど、高宮小のみんなが好きな給食メニューについて、給食委員会がアンケートを行いました。タブレットで Forms を使ったアンケート作りは初めてのチャレンジでしたが、話し合いも集計もスイスイできました。アンケート結果は、給食の時間に全校に放送をしました。

給食委員会のイベントはもうひとつ、『給食クイズ・スタンプラリー』です。学校内に貼ってあるクイズを解いて、用紙に答えを書きます。いろいろな学年のたくさんの方が参加してくれました。クイズは「給食の牛乳は何 mL?」や、「イチゴは野菜。○か×か?」など、食べることに関係する楽しい問題を考えました。これからも、みんなが楽しく給食を食べられるよう企画していきます。

