

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山形県																					
取組市町村名 取組団体・企業名	酒田市																					
取組の名称	「食育の日献立」の実施																					
実施時期	毎月 19 日																					
取組内容	(目的) 食を学び、食を受け継ぐことを重点目標に、学校給食における地産地消の充実を図るとともに、食育を啓発するため実施しているものです。 (対象者) 小学校 (22 校) 及び、中学校 (8 校) { 小学校 (児童数) 4,669 人 中学校 (生徒数) 2,635 人 } (実施内容) 毎月 19 日の給食に「食育の日献立」を設定し、地元食材を使用した献立を提供しています。 また、食育の日に使用した旬の食材を紹介する「食育だより」を毎月、発行しています (夏休みと春休みにかかる 3 月と 8 月を除く)。 《献立表》  12 月 学 校 給 食 こ ん だ て 表  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">日</th> <th rowspan="2">曜 日</th> <th rowspan="2">こんだて</th> <th colspan="5">おもな食品</th> </tr> <tr> <th>黄=エネルギーのもと 炭水化物</th> <th>赤=体をつくるもと 脂質</th> <th>たんぱく質</th> <th>緑=体 無機質</th> <th>みどり ビタミン</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19</td> <td>水</td> <td> 【食育の日こんだて】 ごはん ギョウニゅう ふくさたまごやき はくさいのごまあえ さけかすじる </td> <td>ごはん さとう でんぷん さといも</td> <td>ごま</td> <td>たまご とうふ かに さけ みそ</td> <td>ギョウニゅう</td> <td>ほししいた はくさい だいこん</td> </tr> </tbody> </table>	日	曜 日	こんだて	おもな食品					黄=エネルギーのもと 炭水化物	赤=体をつくるもと 脂質	たんぱく質	緑=体 無機質	みどり ビタミン	19	水	【食育の日こんだて】 ごはん ギョウニゅう ふくさたまごやき はくさいのごまあえ さけかすじる	ごはん さとう でんぷん さといも	ごま	たまご とうふ かに さけ みそ	ギョウニゅう	ほししいた はくさい だいこん
日	曜 日				こんだて	おもな食品																
		黄=エネルギーのもと 炭水化物	赤=体をつくるもと 脂質	たんぱく質		緑=体 無機質	みどり ビタミン															
19	水	【食育の日こんだて】 ごはん ギョウニゅう ふくさたまごやき はくさいのごまあえ さけかすじる	ごはん さとう でんぷん さといも	ごま	たまご とうふ かに さけ みそ	ギョウニゅう	ほししいた はくさい だいこん															

平成30年度

12月 食育の日「白菜」

毎月19日は「食育の日」です。

今年度の食育の日献立では、地元産の旬の食材を使った料理を味わいます。

食の恵みの中には四季折々においしい食べ物がたくさんあります。楽しく食べながら、

地元産物とふれあうの機会を知り、覚えていきましょう。

ごはん・ふくさ卵焼き・白菜のごま和え・鮭粕汁・牛乳

白菜

白菜はかぶとつけ菜（チンゲンサイの仲間）を掛け合わせた中国北部原産の野菜です。英語では中国のきゃべつ（chinese cabbage）と呼ばれています。

日本で白菜が食べられるようになったのは明治時代です。中国から種を持ち帰った日本人によって栽培が始まり、大正時代には全国に広まりました。

白菜は11月～2月の寒い冬の野菜で、もっとも甘くおいしくなります。そして、いろいろな料理に使われます。特になべ物によく利用されます。体を温める働きや、風邪から体を守るビタミンCを含んでいるため、寒い冬にはぴったりですね。



白菜の仲間たち (アブラナ科)

★みんな黄色の花が咲くよ

かぶ 大根 きゃべつ

チンゲンサイ 小松菜

ブロッコリー カリフラワーなど



〇×クイズ

Q1. 白菜の甘みがましておいしくなる季節は冬である。〇か×か。

Q2. 白菜は英語で日本のきゃべつと呼ばれている。〇か×か。

→答えは裏に書いてあるよ！



【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山形県
取組市町村名 取組団体・企業名	寒河江市
取組の名称	保育所での食育活動
実施時期	毎月 19 日の前後一週間に食育活動を実施。
取組内容	○市内保育所において、年 7 回食育活動を実施。 「食」に対して興味を持ち「楽しく食べる子供」を目標に活動。五感を使いながら、旬の野菜や地産食材、魚などの栄養について指導。また、朝食の大切さやバランスのとれた食事、「いただきます」の意味などについて指導。 食育指導後は、その内容について保護者にお便りを配布。 一部保育所において、保護者に対する栄養指導も実施。 保育所給食において、月 1 回「寒河江の日」として郷土料理や地産食材を提供。

