



食育だより

令和4年度
第6号
京都府立舞鶴支援学校

実りの秋です。秋は、旬を迎えるおいしい食べ物が多いことから「食欲の秋」とも言われます。秋が旬の食べ物には、しいたけ等のきのこ類や里芋、ぶどうや梨等があります。

ぜひ、御家庭でも秋を味わってみてください！

地場産物を食べよう！！

自分の住んでいる地域で取れる食べ物を「地場産物」と言います。地場産物は、とれたものをすぐに食べることができるため、「旬のものが食べられる」や「新鮮でおいしい」などの良さがあります。また、生産者が近くにいるため安心感もあります。

どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることで、地域の自然や歴史について学ぶことにもつながります。

給食では、地場産物の活用を心がけています。給食で使用するさつま揚げや魚、卵等は日頃から舞鶴産を使用しています。8・9月の給食では、舞鶴産の万願寺とうがらしやスイカも使用しました。その日の献立の様子を紹介します。

【 万願寺とうがらし 】



給食で人気メニューの回鍋肉に、この時期ならではの万願寺とうがらしを入れました。万願寺とうがらしの甘みも残しつつ、食べやすい味付けに仕上げました。栄養満点の回鍋肉をみんなで味わいました。



5.7 kgの万願寺とうがらしを使用しました。

【 スイカ 】



池内地域で作られたスイカです。とても大きく甘いスイカでおいしかったです。果物が給食で出たのは、久しぶりでした。感染症対策である「食べる前後には、手洗い・手指消毒」「食べている間は、黙食」を徹底して味わいました。



5 kg以上あるスイカでした。1/32カットでこの迫力です。

最近では、スーパー等でも地場産物販売のコーナーがあります。御家庭の食卓にも、積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。