

◎食について学ぼう! 感じよう! 給食は生きた教材



県内の学校や保育所などでは、家庭科や保健体育の授業、学校行事などのさまざまな機会を通して食育に取り組んでおり、給食もその一環です。

友だちや先生とみんなで食べる給食を楽しみに毎日登校・登園する子どもたちも多いのではないのでしょうか。給食の献立は、必要な栄養バランスはもちろんのこと、衛生管理や食物アレルギーへの対応など、安全でおいしく食べられるように考えられています。準備や後片付けも含めて、子どもたちにとって給食は、大切な学びの場となっています。



◎みえ地物一番給食の日

県では、給食を通して地域の農林水産業に親しんでもらうために、毎月第3日曜日(みえ地物一番の日)の前後2週間の中で「みえ地物一番給食の日」を設けています。給食に活用した食材や地元の郷土料理等、給食の内容に関連づけた食育の学習を行うことで、子どもたちの食への興味・関心を高め、豊かな学びにつなげることができます。



[みえ地物給食](#) 検索

◆わたしたちが住む地域の料理や食べものを知ろう。(例：熊野市の給食)

大根サラダ

きざんだ大根、にんじん、キャベツに、熊野市特産の柑橘「新姫(にいひめ)」を使用したポン酢で味付けしています。

大内山牛乳

学校給食でおなじみの大内山牛乳。大紀町をはじめ、県内で飼育された乳牛からとれた生乳を使用しています。



みくまの牛 100%ハンバーグ

熊野市有馬町の山頂にある牧場で育った、岡田精肉店の「美熊野牛(みくまのぎゅう)」を使用。牛肉の味を感じられるよう、あっさりしたトマトソースで味付けしています。給食当日は岡田精肉店の方から子どもたちへ美熊野牛について話をさせていただき、生産者の想いなどを伝える機会をつくりました。

食育ミニ講座

味見で食育!

食事の支度をしながら何気なくしている料理の味見、実は子どもたちも味見が大好きです。単なるつまみ食いで終わらせず、せっかくなら食育につなげてみませんか。

まずはその日の献立を子どもに伝え、わからない食材や言葉があれば教えてあげましょう。次に一口大にした料理を味見してもらい、感想を聞きます。その時に大切なのは、味だけでなく色や形、におい、食感、温度、音などを五感をとぎすませて感じて



もらうこと。「どんな味?」など、子どもが感じたことを言葉にできるよう促してみてください。

味見の後は、献立名や感想を家族で話し合い、食事をしながら家族で今日の献立や食材について話してみましょ。一生懸命五感を働かせることは、食べ物への興味をグンと広げ、自分の言葉で人に伝えることで表現力も培われます。また味見という食のプロセスに関わることで、食事をより美味しく食べられるようにもなります。子どもの味見は、大人も食への関心を持つことに繋がり、食を大切にしようという意識が生まれるはずですよ。

調理のお手伝いがまだ難しい幼児でも、味見なら喜んでやってくれますし、短時間でできます。家庭でもぜひチャレンジしてみてください。

◎みえの地物が一番! 朝食メニューコンクール

三重県教育委員会では、子どもたち自身が、地場産物を使用した朝食メニューを考えて調理することで、自らの食生活に関心を持ち、望ましい食習慣を身につけること、食の大切さや地場産物とその生産者について理解を深めることをねらいとして、毎年小中学生を対象に「みえの地物が一番! 朝食メニューコンクール」を開催しています。



優秀賞レシピ集→

◆令和3年度優秀賞作品

👑 優秀賞 小学生の部

☆夏バテ回復定食

(桑名市立大山田東小学校6年 林 大雅さん)



メニュー

- *野菜の肉まき
- *おくらとなすのみそ汁
- *伊勢茶の卵ぞうすい
- *ねばねばスタミナ豆腐

☆三重の地物で栄養たっぷり! 元気100倍朝ごはん!!

(鈴鹿市立長太小学校6年 山中 蒼大さん)



メニュー

- *体にやさしい彩色丼
- *梨おろしのさっぱり豚肉サラダ のり佃煮の卵焼きぞえ
- *暑さに負けるな!! 自家製夏野菜みそ汁
- *バナナ入りきな粉ヨーグルトのフルーツグラノーラがけ
- *キウイとパインのフルーツをそえて

☆元気にパクパク朝ご飯!!

(伊勢市立小俣小学校5年 田中 結羅さん)



メニュー

- *答志産のりでおにぎらず
- *玉城豚の肉巻き
- *夏野菜たっぷりスープ
- *小俣産なしのヨーグルト

☆三重の地産でアローハ!!

(志摩市立浜島小学校6年 加藤 楽来さん)



メニュー

- *ひじきと豆ふのハンバーグロコモコ(タレ付)
- *さつまいものパンケーキ(はちみつ&バター)
- *アサイー風 ブルーベリーボウル
- *キウイのさっぱりジュース

☆野菜ソースでビタミンたっぷり朝食

(三重大学教育学部附属小学校5年 東谷 直さん)



メニュー

- *フレンチトーストのキャロットソースがけ
- *ぶたしゃぶのグリーンソース添え
- *きのこのまるやかミルクスープ
- *トマトとバジルのオイルサラダ

👑 優秀賞 中学生の部

☆みえの恵みにありがとう朝食 ~いつも、どんなときも、やさしさを~

(津市立久居東中学校2年 小林 美登さん)



メニュー

- *おばあちゃん特製 五ヶ所小梅の梅干しの伊勢茶漬け
- *とりささみ アボカドディップのせ
- *とり出汁のあおさ茶わんむし
- *伊勢茶茶がらのプッチケーキ つぶあんぞえ

☆コロナ・夏バテにも負けないスーパー朝食

(伊勢市立小俣中学校2年 山中 花恋さん)



メニュー

- *あおさと空芯菜の味噌汁
- *鮭おくらとろよかけご飯(てこね寿司)
- *人参ドレッシングの彩りサラダ
- *フルーツヨーグルト

☆元気いっぱい!! ザ・三重の朝ごはんFile2

(伊勢市立小俣中学校2年 荒井 成美さん)



メニュー

- *生ぶしと切干大根のシャキシャキ5色サラダ
- *玉城豚と伊勢たくあんのおにぎらず
- *あおさと夏野菜のネバネバスープ
- *すいかゼリー

☆三重の食材たっぷり 暑い夏でも完食朝ご飯

(度会町立度会中学校1年 中村 羽琉真さん)



メニュー

- *三重モロヘイヤとオクラのトロトロてこね寿司
- *庭でとれた夏野菜のみそ汁
- *伊勢ひじきと玉城豚のサラダ
- *度会産冷たい伊勢茶

☆三重県発 夏バテ防止さっぱり朝食

(尾鷲市立輪内中学校2年 野地 優花さん)



メニュー

- *めはりにぎり
- *冷やしみそ汁
- *栄養たっぷりサラダ
- *フルーツヨーグルト

