

6月 食育だより



恵庭市学校給食センター

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎ に気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	----------------------------------------------

●食の未来のためにできること

<p>食べ物は何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------------

6月16日「トマトハヤシライス」

6月16日の給食に、昨年認証60周年を迎えた「恵庭ライオンズクラブ」の皆様から、恵庭産の素晴らしい食材を寄贈していただきました。当日は、「トマトハヤシライス」として登場します！

この寄贈は、「恵庭で作られた美味しい農産物を、地元の恵庭の子どもたちにぜひ味わってほしい」という温かいお気持ちから実現したものです。

恵庭産食材

お米（ななつばし）：島田農園で大切に育てられたお米です。柏小学校の5年生が田植えをして育てたお米も、特別にブレンドされています。

トマトピューレ：余湖農園で収穫された、恵庭産の甘い完熟トマトを贅沢に使用したピューレです。

地元の恵みがたっぷり詰まった、特別なトマトハヤシライスをどうぞお楽しみに！



地産地消

給食では収穫期に合わせて、地元産や近郊産、北海道内、国内でとれた野菜を使用しています。今年も恵庭産野菜の使用率向上のため、道央農業協同組合と契約し、給食に使用する予定です。

	品種	納品時期
馬鈴薯	キタカムイ、男爵	8月20日～11月末
大根	白首、青首	6月中旬～10月中旬
かぼちゃ	えびす	8月中旬～8月下旬
	ほっくり	9月1日～9月24日
キャベツ	ポールキャベツ	7月上旬～10月中旬
なす	PC 筑陽	7月上旬～10月下旬

今月の恵庭産野菜使用予定

大根



【小学校】 23日、26日、29日

【中学校】 23日、24日、29日、30日