



いせスクールランチ

平成27年 6月号

伊勢市中学校給食共同調理場

4月から5月にかけて、急な気温の変化があったために、例年よりも早くから熱中症に注意をしなければなりません。熱中症予防のためには、こまめな水分補給を行うことが重要ですが、体力を消耗する夏に向けて、体調を整えて、健康な体作りをしておくことが大切です。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事、特に朝ごはんを必ず食べて登校をしましょう。



第2次食育推進基本計画においては、毎年6月が「食育月間」として定められています。

子供たちが健全な心と身体を培い、未来に向けてまた国際社会へと羽ばたくことができるようにするとともに、全ての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることを目的としています。

重要事項としては、次の**5つ**のことがあげられています。

- 1) 食を通じたコミュニケーション
- 2) バランスのとれた食事
- 3) 望ましい生活リズム
- 4) 食を大切にす気持ち
- 5) 食の安全

家族が食卓を囲んで**共に食事をとりながら**コミュニケーションを図る「**共食**」が大切です。

また、生活習慣病の予防のために、規則正しい生活リズムと栄養バランスのとれた食事、特に、朝食を食べる食習慣を身につけましょう。

伊勢市の地産地消への取り組み

伊勢市の学校給食における地産地消の取り組みについては、これまでもお知らせしてきましたように、青果市場や魚介類担当者との情報交換を定期的実施し、地域食材の収穫時期や利用できる季節を正しく把握して、献立に反映できるようにしてきました。そして伊勢市内産をはじめとして、伊勢市近郊産や三重県産の食材の利用量を増やすように努めています。

6月1日には、東大淀町、東豊浜町、二見町今一色で昨年採れた海苔で作られた「**焼き海苔**」を給食に使用します。海苔は、数少ない伊勢市内産の海産物ですが、商品の流通事情等で調達が難しいこともあり、これまでは伊勢市内産の海苔を学校給食に利用することができていませんでした。しかし、今年度は、伊勢市の農林水産課のお力添えもいただきながら給食での使用ができます。2月には、今年の新海苔で作られた「焼き海苔」を学校給食に使用する予定です。

伊勢市内で収穫し、学校給食にも使用できるくらいの収穫量がある食材の中で、1年中確保できるものは「米」、野菜では「ねぎ」になります。その他としては

7~8ヶ月間使用可能な「ミニトマト」「小松菜」

4~5ヶ月間使用可能な「キャベツ」「ほうれん草」

1~2ヶ月間使用可能な「里芋」、収穫月のみ使用可能な「グリーンピース」

また、果物では「いちご」や伊勢市の天然記念物である「蓮台寺柿」、水産物では「あなご」を旬に合わせて使用しています。

1月の学校給食週間中には、特に地元の食材をそろえて、給食に使用しています。

