



食育の日だより



○今月のテーマ 「地産地消について」

地産地消とは、「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地域で育てたものをその地域で消費することをいいます。地場産物を食べることは、新鮮でおいしいうちに食べられるだけでなく、輸送にかかるエネルギーが少なくなるため環境にも良く、食料自給率の向上につながります。また、生産者と消費者が顔の見える関係性を築くことで、安心して食べ物を購入することができます。

蒲郡市の学校給食では、蒲郡産の食材を使用した「蒲郡の日給食」や、蒲郡で水揚げされた魚を使用した「地魚の日」があり、地産地消に努めています。また、「いいともあいち」に登録されているお店では、地場産物を購入することができます。

地元食材を優先して購入し、地域の生産者さんを応援しましょう！

○今月の食育レシピ 「トマトとツナのそうめん」

★材料（2人分）

- ・そうめん(乾麺) 2人前
- ・トマト 1個
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ・きゅうり(飾り) 1/2本
- A
 - めんつゆ 大さじ2
 - ごま油 大さじ1/2
 - 塩 小さじ1/3
- ・黒こしょう 少々

★作り方

- ①トマトを一口大の角切りにする。
飾りのきゅうりは千切りにする。
- ②ボウルにトマト・油を切ったツナを入れ、
Aを入れて混ぜる。
- ③そうめんを記載の時間通りに茹で、ザルに
あげ冷水で冷やす。
- ④器に水気を切った③を盛り付け、②をかけ
きゅうりを飾って出来上がり。



※そうめんは具沢山にすると栄養バランスがアップします。ツナ缶の代わりにサバの水煮缶を使用してもよいです。
ゆでたまごや錦糸卵を添えると更に栄養価がアップします。