

# 給食だより

令和6年 7月  
舞鶴市立吉原小学校

## 7月11日は「いただきます まいづるの日」

7月に「いただきます まいづるの日」の取組をします。

この日の給食では、牛乳や調味料以外の米、魚、野菜などの食材に、できる限り舞鶴市内産のものを使用します。

地元の食材を使用した給食や食材の学習を通して地元の農業・水産業を身近に感じ、ふるさとを愛する気持ちを育むきっかけになればと願っています。

また、農業や水産業に関わられている方を、「きょうと食育先生」として迎え、食に関する学習を行う予定です。

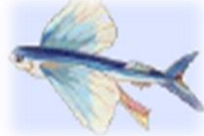
### いただきます まいづるの日 7/11 (木) のこんだて

麦ご飯 牛乳  
トビウオのフライ  
万願寺甘とうの塩昆布炒め  
かぼちゃとわかめのみそ汁

### トビウオ ～飛魚～

トビウオは、漢字で「飛魚」と書きます。その名前の通り、飛ぶことができる魚です。しかし鳥のように羽を羽ばたかせて長く飛べるわけではありません。トビウオは大きな魚などにおそわれると、全速力で泳ぎます。そして、海面から空中へ飛び出し、大きなひれでバランスを取って飛ぶのです。

トビウオが舞鶴の海にやってくるのは、5～8月頃です。



### 万願寺甘とう～舞鶴生まれの京の伝統野菜～

万願寺甘とうは、舞鶴市万願寺地域で栽培されていた大型のとうがらして、誕生は今から約100年前の大正末期から昭和の初期にかけてといわれています。

万願寺甘とうの栄養成分は、ビタミンAやビタミンCが多く含まれ、特にビタミンAはピーマンの2倍も含まれており、夏場のビタミン補給に最適です。5～11月頃に収穫されています。



『あまとくん』

### かぼちゃとわかめのみそ汁

かぼちゃ、たまねぎ、とうふ、わかめが入ったみそ汁です。  
わかめは、舞鶴湾でとれたわかめを乾燥したものです。



### 地産地消の取組について

舞鶴市の学校給食では、地元産の食材を取り入れています。

米 飯 …舞鶴市内で作られた「舞鶴産コシヒカリ」を使用しています。

農産物 …万願寺甘とうなど舞鶴産の野菜を積極的に使用しています。

水産物 …舞鶴でとれた魚を計画的に使用できるようにしています。

舞鶴産の魚 年間使用予定 ※ 漁獲量により変更される場合があります。



『うおづるくん』

舞鶴のさかな

4月：サバ	9月：ツバス、ヘシコ	1月：シイラ、アジ、乾燥わかめ
5月：アジ、ツバス	10月：アジ、サゴシ	2月：ブリ、イワシ
6月：サバ、イワシ	11月：エテカレイ、サゴシ	3月：サバ
7月：ニギス、トビウオ、乾燥わかめ	12月：カマス	

# 夏の食事のポイント

夏を元気に過ごすための食事のポイントです！

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに気をつけよう。

や



休みの日のおやつは、時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしよう。

す



好き嫌いせず何でも食べて、夏バテしないように気をつけよう。

み



緑のグループの食べ物（特に夏の野菜）をたくさん食べよう。

の



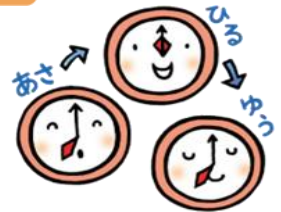
飲み物は水かお茶でこまめに水分補給をしよう。

しょく



食事は、赤・黄・緑の食べ物を組み合わせ、バランスを考えて食べよう。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムを作ります。

## 給食レシピ



## 夏野菜カレー

### 材料（4人分）

- ・鶏肉 100g
- ・じゃがいも 150g …角切り
- ・玉ねぎ 250g …くし切り
- ・かぼちゃ 180g …角切り
- ・万願寺甘とう 30g …輪切り
- ・サラダ油 10g
- ・カレールウ 80g
- ・スキムミルク 5g
- ・粉チーズ 5g
- ・ウスターソース 10g
- ・コンソメの素 少々
- ・塩こしょう 少々

### 作り方

- ① サラダ油で、鶏肉と野菜を炒める。
- ② 水を入れて、材料がやわらかくなるまであくを取りながら煮込む。
- ③ 火を止めてカレールウを入れる。
- ④ スキムミルク、粉チーズ、調味料を加えて、とろみがつくまで焦がさないように煮込む。

トマト、なす、ピーマン、とうもろこしなど、夏が旬の野菜を使って作ってみましょう。