



# 食育だより 11月号



## 地産地消について考えよう

地域で生産された農林水産物を地場産物といいます。地場産物を地域で消費しようとする取組が地産地消です。私たちの住む愛知県ではたくさんのおいしい食べ物が作られています。日頃食べている食材の生産に興味をもち、食の大切さや農業の役割に対する理解を深めてほしいと考えています。

### 《地場産物を食べるといういいこと》

<p>生産者の顔が見えて 安心・安全</p>	<p>新鮮でおいしく、旬 のものを味わえる</p>	<p>輸送において使用する 石油資源が軽減され、 環境にやさしい</p>	<p>消費者の声を受けて、 生産者の生産意欲が高 まる</p>
----------------------------	-------------------------------	--	---

**西尾市 地場産物マップ**

西尾市の地場産物  
を知り、積極的に  
食べましょう！！

**西尾地区**

いちご きゅうり なす なし  
こめ だいず まっちゃ

**吉良地区**

いちご なし こめ だいず まっちゃ トマト

**一色・佐久島地区**

きゅうり さつまいも うなぎ  
あさり のり

**幡豆地区**

いちじく いちご あさり

### 給食メニュー紹介

#### 「野菜入り蒸しパン」

苦手な子が多い野菜も、蒸しパンにするとチャレンジしやすいです！！朝ごはんにもピッタリの一品です。

～ 作り方 ～

- ① かぼちゃ、にんじんは1cmほどの角切りにする。
- ② ほうれん草はよく洗って、細かく切る。
- ③ ホットケーキミックス、豆乳をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ②に①とおから、ほうれん草、粉チーズ、いりごま、はちみつを入れて混ぜる。
- ⑤ 紙カップに注ぎ、蒸し器に入れて、中火で15分蒸す。

○10月の食育だよりについて訂正とお詫び  
 【八丁味噌の原料と特徴】下記の通り訂正いたします。  
 誤：相庭塩→正：饗庭塩  
 申し訳ありませんでした。

毎月19日は食育の日「おうちでごはんの日」です。  
 家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。