



こんだてメモ

平成28年7月
福生市学校給食センター



地場野菜に注目!

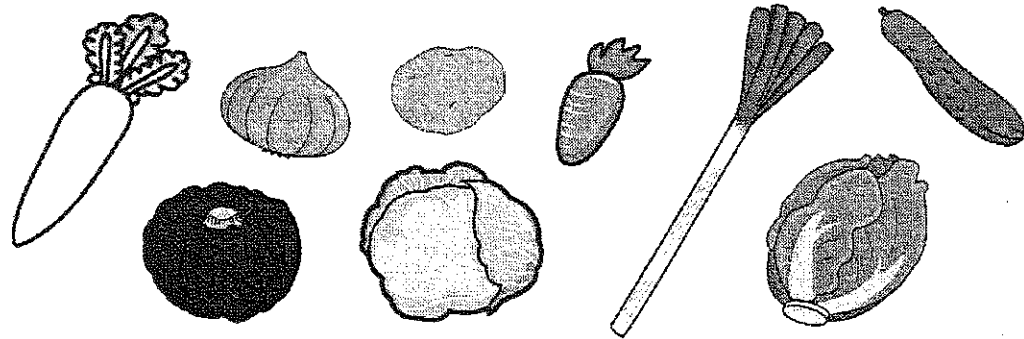
6月から福生市在住の農家さんの野菜が給食センターに届けられ、給食に使われています。6月は村野さん、関谷さん、石川さんが作ってくださった「じゃがいも」「玉ねぎ」「にんじん」でした。地域でとれたものを地域で消費することを、「地産地消」といい、さまざまな場所で地産地消の取り組みが行われています。では、なぜ地産地消が良いのでしょうか?

○ 新鮮で栄養たっぷり

野菜は、収穫された後は日にちが経つにつれて栄養が少しずつ失われていきます。しかし、畑からとれたばかりの新鮮な野菜には栄養がたくさん残っています。地域でとれたものは、運ぶ時間がかからないので、新鮮で栄養のあるものが食べられるのです。

○ 省エネで環境にもやさしい

食べ物を運ぶには車などが使われますが、車を動かすにはガソリンなどのエネルギーが必要です。遠くから食べ物を運んでくるには、それだけ多くのエネルギーが必要になります。近くでとれた食べ物なら、運ぶためのエネルギーも少なくて済みます。また、排気ガスなども減らせるので環境にもやさしいのです。

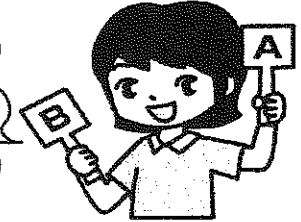


今年度給食で使用する予定の地場野菜です。7月はきゅうり、じゃがいも、にんじんなどが入る予定です。(天候などにより変わることもあります。)

夏野菜クイズ

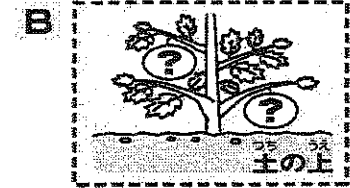
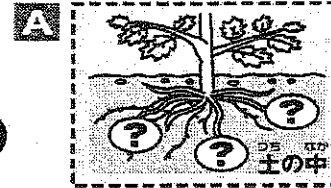
正しいのはどっち?

夏にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



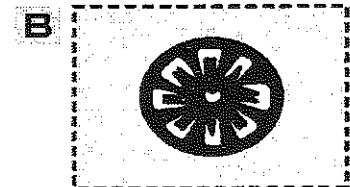
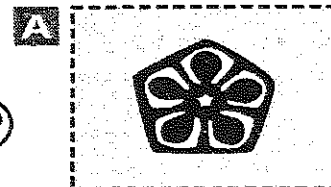
Q1

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ?



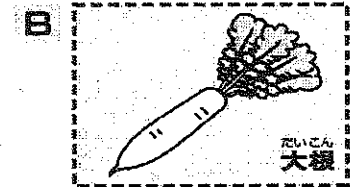
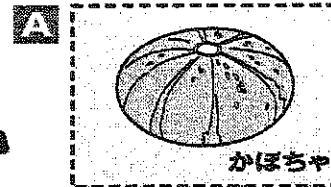
Q2

オクラを切ったときのシルエットはどっち?



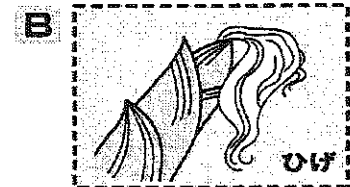
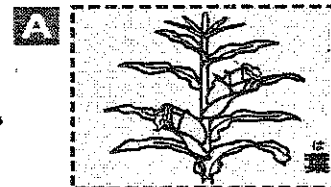
Q3

煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち?



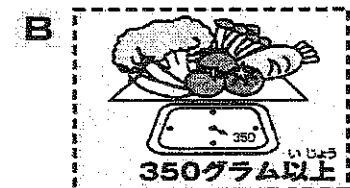
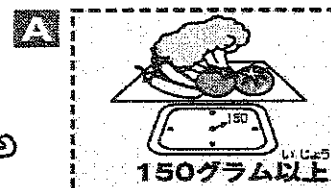
Q4

トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分?



Q5

健康な体をつくるために野菜は1日どのぐらい食べたらいい?



こたえ

- Q1...B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)
- Q2...A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
- Q3...A(大根は、冬野菜)
- Q4...B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)
- Q5...B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)

