

# 毎月19日は食育の日です！

## みんなでできることから取り組みましょう



みなさん、普段食品を購入する時に「産地」表示を確かめていますか？

近年、流通システムの発達により、さまざまな国や都道府県で生産された産物をお店で見かけるようになりました。その中で、「岩手県産」や「盛岡市産」の産物を購入し、消費することを「地産地消」と言います。

「地産地消」には、住んでいる地域で作られた産物を消費することで、その地域の農林水産業を活性化するとともに、地域社会への理解、親しみ、愛着を深めることが期待されています。

盛岡市教育委員会及び各小中学校では、給食における岩手県産食材の積極的な活用に努めています。また、総合的な学習の時間等で学んだ食べものを給食に活用するなど、学校給食を活かした教材とした食に関する指導も行っています。

今月は、旬の岩手県産夏野菜を活かした学校給食レシピを御紹介しますので、ぜひ御家庭でも試してみてください。魚が苦手な子どもたちも、このレシピならペロッと食べてくれます！ワイン好きの方にも必見！

### 人気沸騰の「サバ缶」を使った学校給食レシピを紹介！

～学校給食では豆を取り入れる工夫をしています～

### サバと夏野菜のラタトゥイユ



【材料】4～5人分

・さばの水煮缶	2缶	・カットトマト缶	1缶（400g）
・茄子	2本	・コンソメ	1個（5g）
・ズッキーニ	1/2本	・中濃ソース	大さじ1弱
・にんじん	1/3本	・ケチャップ	大さじ1弱
・玉ねぎ	1/4個	・オリーブ油	適宜
・ピーマン	1個	・塩コショウ	適宜
・ミックス豆	50g		

（にんにく、ローリエがあるとおいしい）

※パンにディップして食べるとおいしいですよ！

#### 《作り方》

- 1) 茄子、ズッキーニ、にんじんは半月切り、玉ねぎ、ピーマンは1cm角切りに切る。
- 2) フライパンにオリーブ油を敷き、にんにくを入れて①の野菜をよく炒める。
- 3) 2)にトマト缶を入れて酸味を飛ばし、さばの水煮缶、ミックス豆、コンソメ、ローリエを入れてよく煮込む。
- 4) 酸味が飛び、水気が無くなってきたら、中濃ソース、ケチャップ、塩コショウで味を整えて出来上がり！

盛岡市では、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。