



スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL0244-24-5283



「届け、相農ブランド」

私は、食品を一から自分で作れるようになりたいと、食品科学科に入学しました。

3年間で食品に関する知識や技術を基礎から学んでいます。総合実習では、パンや味噌、肉加工を主に学ぶ生産技術班を専攻し、食パンやメロンパン、あんぱんなどの菓子パン、味噌の仕込み、サラミソーセージなどの加工品を製造しています。その際には、衛生管理に特に気をつけ、安心安全な製品を届けられるよう心がけています。「たくさんの方々に食べてもらえますように。」「みんなに笑顔を届けられますように。」と、心をこめて製造に取り組んでいます。

これからも、地域の方々のことを第一に考え、相農の製品を多くの方々に届けられるよう、相農ブランドの製品作りに取り組んでいきます。



食品科学科 3年 齋藤 美羽

相馬農業高等学校さん

トマトジュース・味噌の製造の様子です。
今年度も、給食で登場します。
みなさん楽しみにしてくださいね。



6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

● 家族で「食育だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



そのほかにも

● 3食しっかり食べる

● 一緒に買い物に行く

● 食に関わる体験活動をする など

給食で使用している食材の生産地（6/2～6/6使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
グリーンカールレタス	南相馬市	じゃがいも	熊本県、長崎県	ねぎ	茨城県、南相馬市
にんじん	茨城県	ごぼう	青森県	きゅうり	南相馬市
たまねぎ	茨城県、北海道、愛知県	だいこん	南相馬市	キャベツ	南相馬市

よくかんで食べていますか？

よくかむことの効果



き おくりょく たか
記憶力を高める！



うんどうのうりょく
運動能力を
はつき
フルに発揮できる！



ば よぼう
むし歯を予防する！



はなら はつせい
歯並びや発声がよくなる！



しょうか きゅうしゅう
消化・吸収をよくする！



リラックスできる！



た す ぶせ
食べ過ぎを防ぐ！



ひょうじょう ゆた
表情が豊かになる！



◇ 6月の給食メニューより ◇

よく噛んで食べよう！簡単・おいしい手作りふりかけ

〈材料 4人分〉

- ・ちりめんじゃこ…10g(大さじ1)
- ・サラダ油…2g(小さじ1/2)
- ・かつお節…2g
- ・きざみ塩昆布…2g
- ・しょうゆ…2g(小さじ1/3)
- ・みりん…2g(小さじ1/3)

〈作り方〉

- ① フライパンまたは小なべに油をひき、じゃこを炒って火を通す。
- ② ①にかつお節と昆布を加え、混ぜ合わせる。
- ③ しょうゆとみりで味付けし、火を止めてできあがり。

※材料は、青のり、ごま、きざみ青菜など…

いろいろアレンジ OK!!

6月使用 南相馬市産 フレッシュ野菜を紹介します！！

パプリカ



美野里ファームさんより
(原町区)

いろいろ鮮やかなパプリカは、栄養も甘味もパワーあふれる野菜です。とくにβ-カロテンの量がとても多く、夏の強い紫外線から肌や体を守ってくれます。

生でも加熱してもおいしく食べることができます。給食では、ぱっというどりのよいサラダに仕上がりました。

ブロッコリー



サムランドさんより
(鹿島区)

旬は、1年に初夏と晩秋から冬にかけての2回あります。初夏にとれるブロッコリーは、みずみずしさが特徴です。給食ではサラダでいただきます。ビタミンC含有量は野菜の中でもトップクラスです。