



おいしいおたより

令和7年9月発行
可児市学校給食センター



なが なつやす お がっこうせいかつ はじ きそくだ せいかつ もど あさ
長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。規則正しい生活に戻すためには、朝ごはんをし
っかり食^たべることが大切^{たいせつ}です。朝ごはんのとり方^{あさ かた}を見直^{みなお}してみましょう。



岐阜の食材を味わおう



トマト



さんかんぶ すず ちいき おんだん ちいき ねん とお
山間部の涼しい地域と温暖な地域で、1年を通しておい
しいトマトが生産されています。

●夏秋トマト

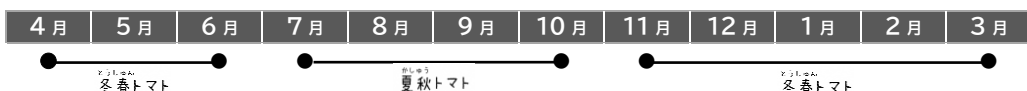
なつ すず さんかんぶ そだ さいばいめんせき
夏でも涼しい山間部で育てられています。栽培面積は
にしにほん いちばんひろ ぜんこく しゅつか
西日本で一番広く、全国へ出荷されています。

●冬春トマト

ふゆ あたた ちいき なか そだ
冬でも暖かい地域のハウスの中で育てられています。
かわ あま かん
皮がやわらかく、甘みを感じやすいトマトです。

しほさんぶつ
地場産物
カレンダー

ていはい じき みるき
手に入りやすい時期の目安だよ



給食メモ

が につ にち
9月19日
かんばれかになっ！ 献立

「トマトのみそ汁」

ぎふけん かしゅう てまわ きせつ
岐阜県では、夏秋トマトが出回る季節
です。山間部で育てられたトマトは、昼と
夜の気温差で味がしっとり感じられるの
が特徴です。トマトのさわやかな酸味と
みその風味がよく合う、暑い
季節でも食べやすいみそ汁に
なっています。



旬だより

季節で変わるおいしさ ナス



ナスは、夏と秋で味わいが変わります。夏
のナスは皮が柔らかく、水分もたっぷり含ん
でいて、みずみずしさが特徴です。秋のナス
は、昼と夜の気温差で、実がしまり、甘みや
うまみが濃くなります。

給食では可児市産のナスも使います。
地元でとれた旬の食材を味わいましょう。

食と栄養 Q&A

Q. 朝、食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活を振りかえってみましょう。夜遅くまで
起きていたり、夜食を食べたりすると、生活習慣がみだれてしまいます。
まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおなかのすくように生活リズムを整えましょう。



作ってみよう！

給食レシピ

給食の地場産物を使ったメニューや
栄養士おすすめの簡単メニューを紹介します。



トマトのみそ汁



トマトのほどよい酸味と甘みが感じられ、
食欲の落ちがちな夏場でも、さっぱりと食べ
やすくおすすめです。

【材料(4人分)】 ※小学校中学年量を目安にしています。

トマト	300g (2個)
豆腐	120g (1/3丁)
しめじ	40g (1/4株)
ねぎ	30g (1/2本)
だし汁	500cc
合わせみそ	36g (大さじ2)

写真付きの作り方は
ここから見れます！



【作り方】

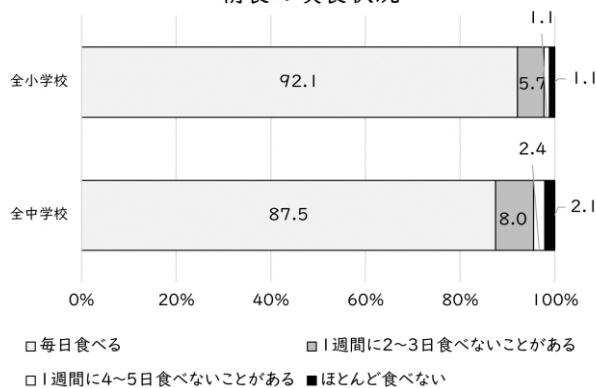
- ① だし汁を作る。(お好みのだしで大丈夫です)
- ② トマトはくし形に8等分、豆腐はさいの目、しめじはほぐす、ねぎは小口切りにする。
- ③ ①のだし汁をわかし、しめじを煮て、火が通ったら豆腐を加える。
- ④ みそを溶かし入れ、トマトとねぎを加える。ひと煮立ちしたら、火を消して盛りつける。

※レシピの材料や分量は、家庭で作りやすいように、給食を一部アレンジしています。

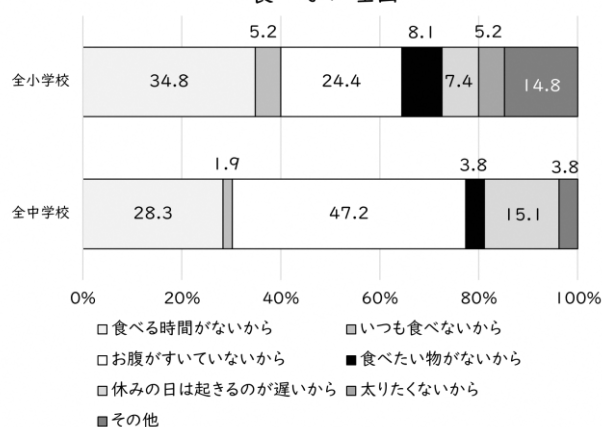
食生活アンケートの結果

期間 【令和7年6月のうち1日】
対象 【各小中学校 学年1クラス抽出】

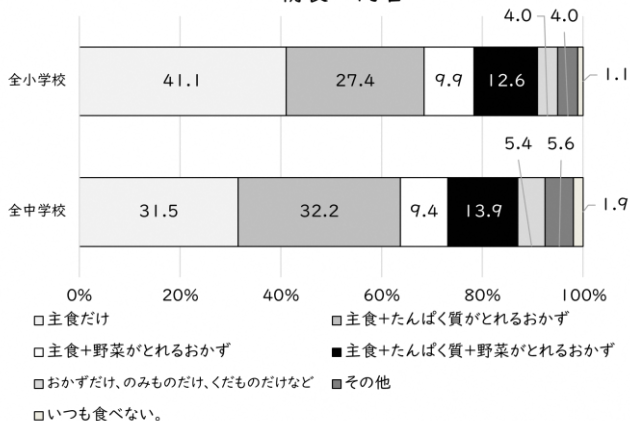
朝食の喫食状況



食べない理由



朝食の内容



第4次可見市食育推進計画では、市内の小中学校の朝食欠食の割合0%を目標としていますが、食生活アンケートの結果より、毎日朝食を食べている人は小学校で92.1%、中学校で87.5%と、中学生の朝食欠食の割合が目立つ傾向にあります。欠食の理由として、小学校は「食べる時間がないから」、中学校は「お腹が空いてないから」という答えが最も多くあがりました。

朝食の内容では、主食のみの朝食を食べる人が多く、心身の健康のためにもたんぱく質や野菜を含むおかずと組み合わせて食べられると、よりよい食生活を送ることができます。