



## しょくいく 食育だより

令和2年9月1日

門川町学校給食共同調理場

# 宮崎県産完熟マンゴー！いただきました。

宮崎県産のマンゴーは高くてなかなか買えません。今回、国の補助を受けて、宮崎県からマンゴーを無料でいただきました。9月15日と10月8日の給食に登場します。1人40gを2切れずつ、これだけで給食費の2倍以上になります。おいしくいただくと同時に、宮崎県でとれる素晴らしい食材に興味を持ちましょう。マンゴーのリーフレットも配ります。



### マンゴーの生産

マンゴーは1つの花房に4千～5千個の花が付きます。蜂によって着果させた後、この中から良い実を1～2個だけ残します。



マンゴーの花



← 摘花した後の実 ↑

宮崎県では糖度15度以上、重さ350g以上で色と形が美しいという基準をクリアした最高級品を「太陽のタマゴ」のブランドで出荷しています。「太陽のタマゴ」になるのは全体の15%位です。

宮崎県では、昭和59年頃からマンゴーの生産が始まり、昭和62年には完熟して自然落果する果実を、ネットに受けて収穫する技術が確立しました。宮崎の完熟マンゴーは樹上で完熟させるため繊維質が少なく、柔らかく、濃厚な甘み、果汁も多く、香りも最高です。

宮崎県の生産量は沖縄に次いで国内2位、国内生産量の33%が宮崎県産です。沖縄、宮崎、鹿児島で国内マンゴーの95%を生産しています。



収穫前のマンゴー

### マンゴーの特徴

マンゴーとは熱帯・亜熱帯地域で広く栽培されるウルシ科のトロピカルフルーツです。マンゴーには、β-カロテン（ビタミンA）・ビタミンC等のビタミンが豊富です。これらは抗酸化作用が強く、免疫力を高める働きがあります。

皮にウルシオールという成分が含まれているため、かゆみやかぶれの症状が出ることもあるので、注意が必要です。マンゴーのアレルギーがないかどうか調査して提供します。

# 宮崎県食育・地産地消推進計画

「健康長寿日本一」 Karada Good な宮崎づくり

「いただきます」からはじめよう！  
みやざきの健全な食生活



PRキャラクター  
「しゅん(旬)」

宮崎県は、温暖な気候や平地から山間地に至る変化に富んだ地形、豊かな大地、きれいな空気や水といった自然の恩恵を受けて、多くの農林水産物が全国トップクラスの生産量を誇っており、新鮮でおいしい食材を利用して、豊かな食生活を実現できる環境にあります。

私たち県民一人ひとりが、「食」についてあらためて見直し、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めながら、家庭、学校、地域等あらゆる場面で食育の推進に取り組むことが重要です。

## 夏休みクッキングレポート！

1学期はコロナウィルス感染防止の観点から学校での調理実習は行いませんでした。計画までを学校で行い、実習は各家庭で行いました。保護者の皆様のあたたかい見守りの中、料理作りに挑戦していました。小学2年生もクッキングレポートに挑戦した人たちがたくさんいました。



【クッキングレポート・給食室前に掲示】

5年生・ポテトサラダ



### 児童の感想

少し時間がかかって大変だけど、おいしくできたので良かった。レシピを覚えたので家族が疲れているときに作ってあげたい。

### 保護者の感想

手伝うことなく後ろから見守るだけでした。しっかりと学校での家庭科の勉強が身に付いているんだなあと感心しました。

2年生卵焼き



### 保護者の感想

スクランブルエッグは良く作っていました。初めての卵焼き上手にできたと思います。おいしかったです。

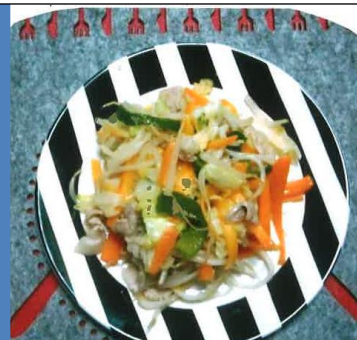
5年生・中華サラダ



### 児童の感想

今まで学習してきたことを生かして初めて中華サラダを作りました。学んだことは野菜の種類によってゆでる時間が違うことや、同じ野菜でもいろいろな料理が作れることです。今回作った中華サラダは、家族がとても大好きなサラダです。お母さんが作る中華サラダと同じ味になったので自信ができました。

6年生・野菜炒め



### 児童の感想

簡単にできたし、炒める順番を自分で考えてできたところが良かった。とても美味しくできたので、また作りたいです。

### 保護者の感想

野菜の切り方が以前より上手になっていて感心しました。炒める順番も火の通りにくいものから入っていて良かったと思います。

(文責) 門川小・宮本