

まめ吉 通信  
きち つう しん



やさしい た だいさくせん  
野菜を食べよう大作戦!

① 8月31日はやさい(8・3・1)の日だよ。  
3人で野菜について作戦会議をしたから、その内容を伝えるね。

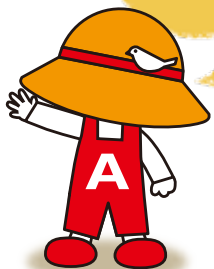


② 岡崎市民は野菜を食べる量が少ないよ。  
毎食野菜を食べようね!



岡崎市健康・食育キャラクター まめ吉

③ なすとピーマンの収穫をお手伝いしたよ。  
地元の岡崎市でとれた野菜は新鮮で栄養たっぷりだよ。  
やさいの日に地元でとれる野菜のことを調べてほしいな。



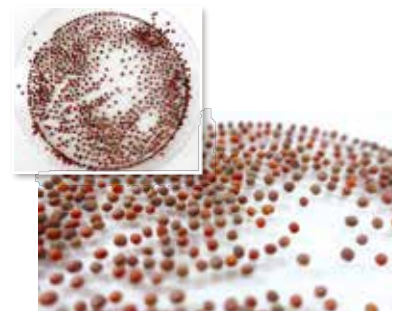
岡崎市農産物ブランド化推進マスコットキャラクター オカボー



④ たね やさい そだ  
種から野菜を育てたよ。  
この種はなんの野菜になるかわかるかな？  
答えは次のページを見てね♪



JAあいち三河マスコットキャラクター みりのりくん



# 土がなくても作れる

JAあいち  
みかわかんじゅう  
三河監修



## ブロッコリースプラウトを育てよう

### 準備するもの

ブロッコリーの種(スプラウト用のもの)、深めの容器(深めのタッパーや豆腐の空き容器)、キッチンペーパー、霧吹き、アルミホイル

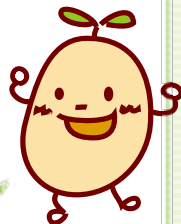


0日目

- 1 キッチンペーパーを折り返し、容器に敷き詰め、水がたれない程度に霧吹きでキッチンペーパーを濡らした後、ブロッコリーの種をまんべんなくまきます。

### ポイント!

容器をアルコールで消毒しておくとかびを防ぐことができますよ。  
種をまく時はスプーンを使ってね。



1日目

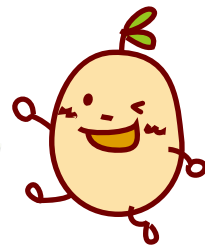


2日目

- 2 容器全体をアルミホイルでしっかりおおいます。
- 3 1日1回、アルミホイルを開けて霧吹きで水をかけ、再びアルミホイルでおおっておきます。

### ポイント!

常にしめっているぐらいがちょうどいいよ。  
水が多すぎると種が腐ったりかびちゃうよ。



3日目

- 4 ブロッコリーの芽がアルミホイルにつかえるまでの伸びたらアルミホイルを取って、直射日光を避け窓際に置きます。



4日目

- 5 双葉が緑色になったら食べられます。傷みやすいので1~2日で食べ切ってください。



- ブロッコリーの種はスプラウト用を購入してね。種は農遊館やふれあいドームで買うことができるよ。
- スプラウトを長くのばしたい場合は深めの容器で育てるといいよ。



岡崎市健康・食育キャラクター「まめ吉」が、ゆるキャラ®グランプリ2020にエントリーしたよ!

くわしくは [まめ吉 ゆるキャラグランプリ2020](#)

[検索](#)

今年もまめ吉を応援してね!

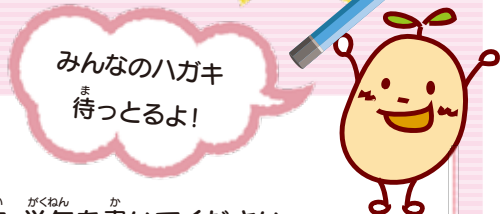


# ブロッコリースプラウトを育てて

## まめ吉に感想を送ろう!



ブロッコリースプラウトを育てた感想や、絵などをハガキに書いて送ってね。  
 抽選でまめ吉キーホルダーを100名(ひとり1個)のお友達にプレゼントするよ。



**対象者** 市内在住・在学・在園の年少から中学3年生までのかた

**応募方法** ハガキのおもてに郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、学校名・園名、学年を書いてください。

ハガキのうらに以下3点のいずれかを書いてください。

- 育てた感想
- 食べた感想
- ブロッコリースプラウトの絵(例: 観察した絵、料理の絵など)

**送り先** 〒444-8545 岡崎市保健所 まめ吉 係 ※郵便番号と宛先の記載があれば届きます。

**締切** 令和2年9月30日(水)当日消印有効

**抽選結果** 賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※感想や絵などはホームページで10月頃に紹介します。紹介に際し、氏名を表示いたします。



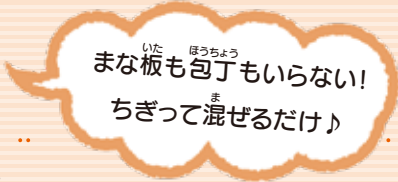
簡単コールスローサラダ

## つくってみよう! 健康レシピ



### 育てたブロッコリースプラウトで

### サラダを作るよ!



- 材料(4人分)
- レタス ..... 1/2玉
  - ブロッコリースプラウト... 適宜
  - コーン缶 ..... 小1缶
  - ツナ缶 ..... 小1缶
  - マヨネーズ ..... 大さじ2
  - プレーンヨーグルト ..... 大さじ2
  - プチトマト ..... 12個

- 作り方
- ① レタスは洗って1口大に手でちぎる。  
ブロッコリースプラウトは洗っておく。  
ツナ缶の油は軽く切り、コーン缶はざるにあけて水分を切っておく。
  - ② ①をボールに入れ、マヨネーズとプレーンヨーグルトであえる。
  - ③ 洗ったプチトマトを上のにせる。

きゅうりやにんじん、たまねぎ等、冷蔵庫にある野菜何でも出来るよ! ハムや炒めたベーコンを入れてもおいしいよ!



新型コロナウイルスの感染拡大で3月から臨時休校になっていた小中学校が、5月末から再開しました。それに伴い、6月1日から今年度の学校給食もようやく開始しました。学校や給食が始まることを、待ち遠しく思っていた人も多いことと思います。

給食は始まりましたが、全て元通りの献立を提供できるわけではありません。配膳の過程での感染を防ぐため、通常の給食よりも1～2品少なくし、個包装のパンやデザートにするなど、工夫した献立を実施しました。また、栄養価の充足を図るため、限られたおかずの中に肉類や野菜など、なるべく多くの食品を使用しました。しかし、1つのおかずにも多くの食材を盛り込むことには限界があります。野菜や海そう類などが充足しづらい状態で給食を提供しなければいけないことに、栄養教諭としてはもどかしい気持ちでした。

給食の時間になると、密集・密接を避け、間隔を空けて手洗いをし、配膳台や児童機の消毒を行いました。教員が配膳したり、廊下や空き教室を使って空間を広くとって配膳したりする学級もあり、以前とは違った様子がみられました。会食の際も、グループにはせず全員前を向いて静かに食べました。給食について児童に尋ねると、「久しぶりの給食でおいしい。みんなと給食を食べることができて嬉しい。」という声が聞かれました。

新型コロナウイルスの予防には、免疫力を高めることが大切といわれています。主食、主菜、副菜などをそろえていろいろな食品を摂取し、免疫力を高めていきましょう。



間隔を空けて座る児童の様子▲

美台小学校 栄養教諭 笹野 麻知世

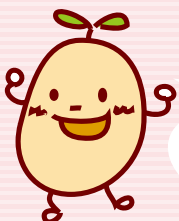
## 食育ポスターコンクール

朝ごはん、野菜、地産地消、食の安全、食品ロスなど「食育」をテーマとした食育ポスターを募集します。優秀作品として選ばれたポスターは、食育カレンダーに掲載する予定です。



### 応募のきまり

- 市内の小学生対象
- クレヨン、水彩絵の具、カラーペン等を使用  
(ただし立体性のある作品は不可)
- 四つ切画用紙に **ヨコ描き**  
(タテ描きは応募できません)
- 裏面に、学校名、学年、氏名を記入



たくさんの応募を  
待ってるよ!

### 入賞

最優秀賞、優秀賞、敢闘賞(各6名)  
入賞作品18点と食育情報を掲載した  
「2021食育カレンダー」を作成し、小学校などに配布するほか、岡崎市保健所で販売を予定しています。

### その他

作品は各学校に提出し、提出期限については各学校の指示に従ってください。応募作品の版權などは主催者に帰属します。作品展示に際し、学校名、学年、氏名を表示いたします。