

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	伊賀市立大山田小学校
取組団体・企業名	
取組の名称	「水からゆでる野菜と、お湯からゆでる野菜」
実施時期	6月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☐ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 畜産を応援しよう ☐ 10 魚・海の産物を食べよう ☒ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	5年生（40名） 家庭科 伊賀の名産であるアスパラ等の野菜を用いて、野菜によって、おいしくて栄養価の高い調理方法があることを学びました。 アスパラは、伊賀の寒暖差を活かして栽培されている伊賀の名産品です。特に、伊賀のアスパラは、甘くてみずみずしいと言われています。 授業では、アスパラ以外の野菜も取り上げ、野菜やその部位の違いによって、適したゆで方があることを学びました。 また、アスパラをはじめとする「旬の野菜」は、安くて、おいしくて、さらに栄養価も高いということを学びました。