

給食だより

平成28年 10月

千代田町学校給食共同調理場

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋には色々なことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



今月の目標

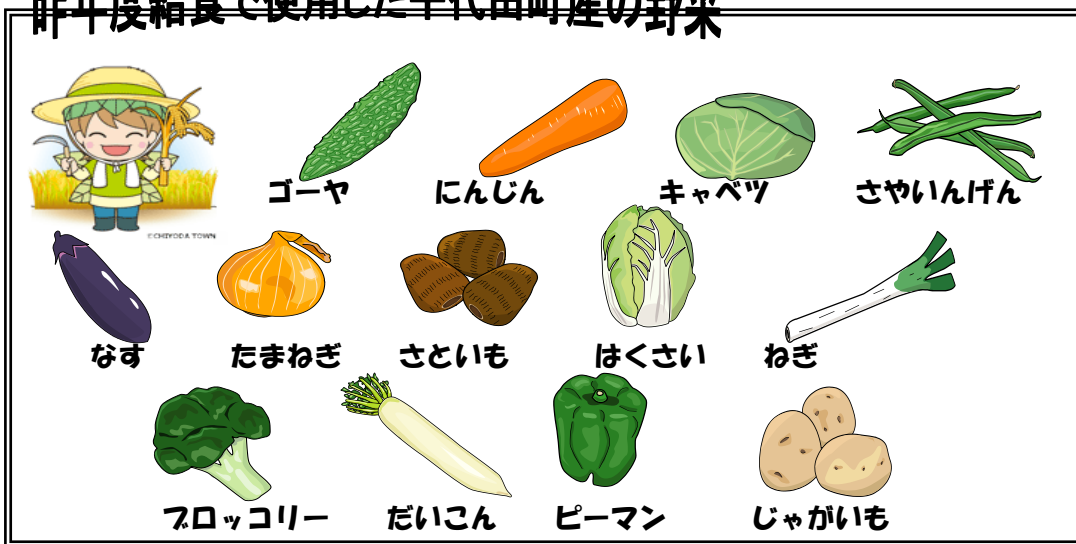
「地域でとれる農産物を知ろう」



地産地消って??

地産地消とは、「地元で生産されたものを地元で消費する。」という意味です。近年、消費者の農産物に対する安全・安心志向の高まりや生産者の販売の多様化が進むなかで、消費者と生産者を結び付ける「地産地消」への期待が高まってきています。

昨年度給食で使った千代田町産の野菜



今年度も昨年度同様、地元の農家さんの協力を得て、地場産野菜を使用しています。献立表の太字になっているものが千代田町産の野菜です。ぜひチェックしてみてください。

ちなみに...給食のご飯は千代田米100%!



9月の給食時訪問・授業の様子



小学校2年生「やさいとなかよし」東小では6月、西小では9月に、野菜の働きについて学習しました。野菜あてクイズも楽しんでもらえたようです☆

2学期の給食時訪問がスタートしました。「朝ごはんについて」話をしています。昨年度のおさらいに加え、朝食でどんなものを食べるとよいか、組み合わせ等イラストを使って説明しました。

給食レシピ紹介

切り干し大根の煮付け

◎材料(切り方) <4人分>

- ・切り干し大根 20g
- ・油揚げ(短冊) 1/2枚
- ・ちくわ(輪切り) 小1本
- ・にんじん(短冊) 20g
- ・干しいたけ 5g
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・みりん 小さじ1強
- ・しょう油 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ1強

◎作り方

1. 干しいたけ、切り干し大根は水戻しをしておく。
2. 鍋にサラダ油をいれ、にんじん、ちくわ、干しいたけ、油揚げを炒める。
3. にんじんに火が通ったら、切り干し大根を加え、水(約100cc)と調味料を入れて中火~弱火で煮る。
4. 一煮立ちし、切り干し大根に味がしみたら完成。

給食の切り干し大根は子供達から好評です!ぜひご家庭で作ってみてください。

切り干し大根は生の大根に比べて栄養価が高く、カルシウムや食物繊維、鉄分が豊富に含まれています!

