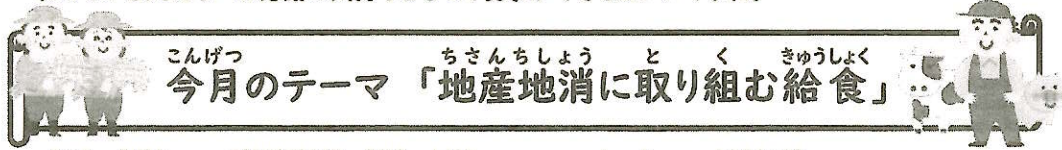


おいしんぼう11月号

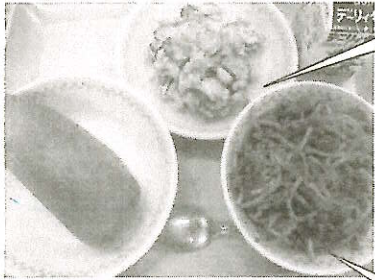
令和6年11月
国富町立学校給食共同調理場

食欲の秋、実りの秋と食べ物おいしい季節になりました。みなさんは、地域で作られている食べ物についてどれくらい知っているでしょうか？今月は勤労感謝の日もあります。農業、漁業、畜産業に関わっている人々への感謝の気持ちをもって食事ができるといいですね。



今月のテーマ「地産地消に取り組む給食」

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。学校給食では、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使って、給食を作る「ひむかの日献立」があります。これまでの「ひむかの日献立」と地域の食べ物について紹介します。



きゅうり

年間を通して、ハウス栽培と露地栽培で作られています。ワンタッチきゅうりといって、きゅうりに直接触れるのは、収穫するときだけで、表面に傷がつかないようにきれいな状態で届けられる工夫がされています。給食では、サラダや酢の物によく使っています。

9月18日(水)のひむかの日献立

ミニコッパンパン ひむかなポリタン
ツナ豆サラダ 牛乳



にら

にらも年間を通して、ハウス栽培と露地栽培で作られています。カロテンやビタミンC、食物繊維が多く含まれており、栄養満点の食材です。万葉集にも出てくる、古くから日本で栽培されている野菜です。給食では、スープや炒め物、煮物など幅広く使っています。

7月4日(木)のひむかの日献立

麦ご飯 もやしのスープ
国富町産宮崎牛のサイコロステーキ
添えきゅうり 牛乳

森永小学校

いつもおいしい給食をありがとうございます。毎日の給食を楽しみにしている森っ子たちの様子を紹介します！

給食の様子



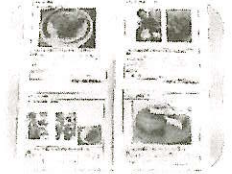
2年生は、6年生にお手伝いをしてもらいながら、配膳から片付けまでがんばっています。

1年生の給食は、6年生が配膳・片付けをしています。9月からは、1年生が食缶や食器をコンテナに運ぶなど片付けをがんばっています。



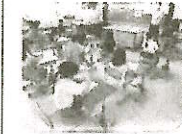
チャレンジ クッキング

3学期の弁当の日に向けて、夏休みにおうちのお手伝いや料理作りを行うチャレンジクッキングに全学年で取り組み



ました。お手伝いや料理作りを通して、たくさんの学びがあったようです。

食育指導



今年も栄養教諭の根の木先生による食育指導を行っています。お話を聞いて、苦手な食べ物にチャレンジする森っ子が増えました！

給食レシピ紹介 ~にら豚丼~



国富町のにらを使って
大分県発祥の料理を給食用にアレンジ!

<材料 4人分>

- ご飯……………1人1杯
 - 豚肉スライス……………200g
 - キャベツ……………150g(5枚)
 - 玉ねぎ……………100g(中1個)
 - にんじん……………50g(1/2本)
 - にら……………50g(1/2束)
 - ごま油……………大さじ1
 - おろしにんにく…2cm
 - ★ 砂糖……………大さじ1
 - ★ こいくちしょうゆ…大さじ1
 - ★ うすくちしょうゆ…大さじ1/2
 - ★ みりん……………小さじ2
 - ★ 酒……………大さじ1
- (☆調味料は目安量です)

<作り方>

- ① 材料を切る。
キャベツ(幅1cmの千切り) 玉ねぎ(うす切り)
にんじん(千切り) にら(長さ4cm)
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、キャベツの順番で炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、にらも加えて炒める。
- ⑤ ☆の調味料を入れて炒めたら完成です♪