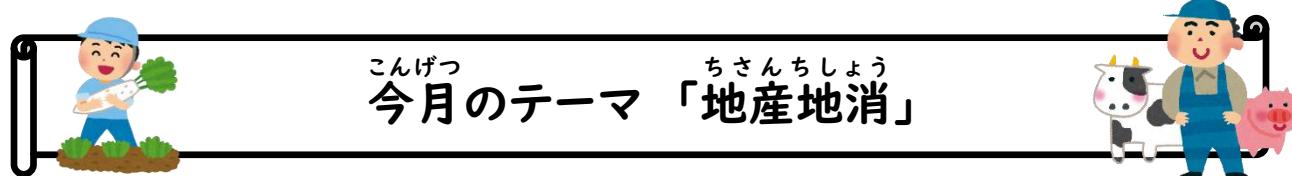


おいしんぼう11月号

令和7年 11月

国富町立学校給食共同調理場

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆や里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。今月は勤労感謝の日があり、国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



今月のテーマ「地産地消」

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使った「ひむかの日献立」があります。

みなさんは、国富町の地場産物をいくつ知っていますか？今回は、3つ紹介します。

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。

せんぎりだいこん 千切大根

国富町は、千切大根の生産量日本一。九州の山脈から吹き下ろす冷たい風に当てて、天日干しで自然乾燥させることで、大根のうま味が閉じ込められて、甘味の強いシャキシャキ食感を味わうことができます。このシャキシャキ食感を生かして、和え物や炒め物など幅広く使っています。

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、煮物などに使っています。



もりながしょうがっこう
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！

1年生の給食は、1学期は6年生が配膳・片付けをしていましたが、9月からは、1年生が片付けをがんばっています。初めてのことでドキドキ...でもできることが増えてとても嬉しそうです。

毎日給食はとも美味しく、おかわりする人も多いです。



チャレンジ クッキング

夏休みには、3学期の弁当の日に向けておうちの人の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、取り組んでいます。お手伝いや料理を作ることを通して、楽しかったという気持ちだけでなく、作る人の気持ちや大変さなど様々なことを学んでいるようです。



食育指導

本年度も栄養教諭の河野美香先生と担任による食育指導を計画・実施しています。栄養や食のマナーについて楽しく学んでいます。



給食レシピ紹介 ～鶏肉のみそころばかし～

<材料 4人分>

鶏肉.....200g
にんじん.....1/2 本
じゃがいも.....2個
ごぼう.....1/2 本
こんにゃく.....80g
しいたけ.....4個
枝豆.....20g
○ 油.....適量
○ おろししょうが...小さじ1
★ 砂糖.....大さじ2
★ みりん.....大さじ1
★ しょうゆ.....大さじ1
★ 酒.....大さじ1
★ みそ.....大さじ2
(☆調味料は目安量です)

宮崎県の県西地方(小林市周辺)の郷土料理を給食用にアレンジしています。

<作り方>

- ① 食材を食べやすい大きさに切る。
にんじん・じゃがいも・ごぼう(乱切り)
しいたけ(石づきを取って、スライス)
こんにゃく(角切り)
- ② 鍋に油を入れ、鶏肉としょうがを炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、①の食材を入れて炒める。
- ④ ★の調味料を加えて、煮込む。
- ⑤ 最後に青豆を入れて煮込み、味がしみ込んだら、できあがり!

