

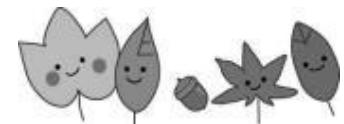
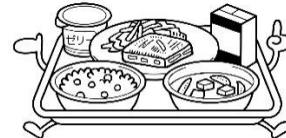
令和7年度 11月

食育だよい

綾中学校給食室

木々の葉が少しずつ赤や黄色に色付きはじめ、秋の深まりを感じるこの頃です。

この時期は、過ごしやすい季節でもありますので、読書やスポーツを楽しみたいですね。また、朝夕の寒暖差が大きくなるこの時期は体調をくずしやすくなる季節もあります。旬の味覚を味わい、しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。



毎月16日は「ひむか地産地消の日」！

宮崎県では「みやざきの食と農を考える県民会議」で、毎月16日（ひむか）を、『ひむか地産地消の日』と定めています。

学校給食では、毎月「ひむか地産地消の日」にあわせて、宮崎県産の食材を積極的に使用した献立を取り入れ、子どもたちに宮崎の食文化や産業、生産、流通、消費など食糧事情等について理解することができるようになっています。



「商品ブランド認証制度」って知っていますか？

「商品ブランド認証制度」とは、消費・販売ニーズを捉えながら「安全・安心」を基本に、商品ごとに「鮮度」や「おいしさ」などを保証する基準を定め、その基準をクリアする農畜産物を「商品ブランド」として、県のみやざきブランド推進本部が認証する制度です。完熟マンゴー「太陽のタマゴ」、完熟きんかん「たまたま」など多くの農畜産物が認証されています。その中でも、今がおいしい季節の「みやざき京いも」について、ご紹介します。



資料提供：宮崎市学校教育研究会
栄養教諭・学校栄養職員部会

宮崎の食材を知ろう ～みやざき京いも～



京いもは里芋の一品種で、その形状から「たけのこいも」とも呼ばれています。宮崎県内では、小林市が主な産地です。みやざき京いもは、11月から3月に出荷される基準を満たした完熟品の中から商品ブランドとして認証されています。皮がむきやすく、煮崩れしにくい特徴があり、おでんや煮物にむいています。

～作ってみませんか？～ **がね**

「がね」は、南九州(鹿児島・都城)地方の代表的な郷土料理です。細く切ったさつまいもやにんじん、玉ねぎなどを入ったかき揚げ料理で、その形状が、《蟹（かに）・都城地方の方言で「がね」といいます。》に似ていることから、このように呼ばれるようになったと言われています。

＜材料（めやす4人分）＞

●さつまいも	大1/2本(140g)
にんじん	中1/2本(80g)
ごぼう	1/2本(80g)
にら	40g
上新粉	20g
小麦粉	40g
卵	10g
砂糖	小さじ2
塩	少々
揚げ油	適量

※調味料は目安です

＜作り方＞

- さつまいも、にんじんは千切り、ごぼうはささがきにする。
- にらは2センチほどに切る。
- 上新粉から塩までを混ぜる。
- 油で揚げる直前に、①・②・③を混ぜ合わせ、油で揚げる。

！！ポイント！！

木べらなどで、油の中にゆっくり種を落とすか、大きめのスプーンを使って種を落とすと、きれいに仕上がります。