



2月 きゅうしょくだより



だざいふし がっこうきゅうしょくだより
太宰府市学校給食会



寒さが最も厳しい2月ですが、4日には立春を迎え、暦の上では春になります。三寒四温が繰り返されて少しずつ暖かくなるといわれていますが、やはり暖かい春が待ち遠しいですね。旬の食べ物や温かい食べ物を食べて、体調を崩さないようにしたいものです。



地産地消でSDGsに貢献しよう！



地産地消とは、「その地域で生産された農林水産物をその地域で消費する」という意味です。

SDGsは、世界的な課題を解決する持続可能な開発目標のことです。

日本の食と農、SDGsのために、私たちができる取り組みの一つが「地産地消」です。

<地産地消の良さ>

- 新鮮な季節の味覚を、新鮮なうちに味わえる
- 生産者が近くにいるので輸送にかかる時間が少なくすむ
- 地域の農林水産物を消費することで、地域の産業を応援できる

<貢献できる開発目標>



☆太宰府市の学校給食では、太宰府市産や福岡県産の農林水産物を積極的に取り入れています。

ご家庭でも、買い物や外食の時に「福岡県産」や「地産地消」を意識してみたいはいかがでしょうか？

<福岡農業高校の野菜>

太宰府市にある福岡農業高校と連携し、生徒のみなさんが栽培した野菜を活用しています。

- 6月：じゃがいも
- 11月：大根
- 12月：白菜



<福岡県産の農林水産物>

福岡県で生産されているものを、給食でできる限り多く取り入れています。

<例>

- | | | |
|----------|-------|-----|
| 米 (夢つくし) | 大豆 | しめじ |
| 小麦粉 | ねぎ | えのき |
| 牛乳 | こまつな | のり |
| 鶏肉 | ほうれん草 | なし |
| ぶり | なす | みかん |
| シイラ | ロマネスコ | など |

<太宰府市産の椎茸>

太宰府市内山の「宝満椎茸園」の椎茸が旬を迎える11～3月には、太宰府市産の椎茸を活用しています。



給食の献立より

☆ロマネスコのアーモンドサラダ☆

まだまだ珍しい野菜の「ロマネスコ」ですが、福岡県内の様々な地域で生産されています。世界一美しいといわれている野菜です。

<材料 (4人分)>

- | | | | | | |
|-------------|-----|--------|-------|---|----|
| ロマネスコ | 1株 | す
酢 | おさじ | 1 | |
| 冷凍コーン | 20g | | レモン果汁 | 小 | さじ |
| アーモンド (素焼き) | 大さじ | | サラダ油 | 大 | さじ |
| | | | 砂糖 | 少 | さじ |
| | | | 塩 | 少 | さじ |
| | | | こしょう | 少 | さじ |

<作り方>

- ① アーモンドは砕いておく。
- ② ロマネスコは、ブロッコリーのように小房に分ける。
- ③ ②のロマネスコと、冷凍コーンをゆでて冷ます。
- ④ Aのドレッシングを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ②③を混ぜあわせ、ドレッシングで和える。
- ⑥ ①のアーモンドを上から振りかける。



※調味料はお好みで調整してください。

お家にあるドレッシングでもおいしくいただけます。

(1人分) 熱量 60kcal たんぱく質 1.9g
食塩相当量 0.3g