

11月 きゅうしょくだより

太宰府市学校給食会



11月は 福岡県の

「食育・地産地消月間」

です。



けんみん
県民スローガン

～ いただきます！ 福岡の美味しい幸せ

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。地産地消は、生産者が近くにいるので安心であることや、輸送にかかる時間が少なく、安く新鮮でおいしいなどのよい点があります。また、地域の農林水産物を消費することは、その地域の産業を応援することにつながります。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。

<福岡農業高校の野菜>

太宰府市にある福岡農業高校のご協力をいただき、生徒のみなさんが栽培した野菜を使用しています。

11月：大根

12月：キャベツ



<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〉



<太宰府市産の椎茸>

11月～3月くらいまでの椎茸が旬の時期には、太宰府市内山の「宝満椎茸園」の椎茸を使用しています。調理員さんが考えた「宝満椎茸を使った料理」も給食に登場しています。



☆ご家庭でも、買い物や外食の時に「福岡県産」や「地産地消」を意識してみてください。

給食の献立より

☆おでん☆



寒くなると食べたくなる「おでん」の、だしから作る給食レシピを紹介します。11月の給食では、福岡農業高校の生徒のみなさんが育てた「大根」を使います。



<材料 (4人分)>

大根	1/2本
里芋	6個
鶏肉	100g
天ぷら	150g
こんにやく	1枚
厚揚げ	1丁
うずらの卵 (鶏卵)	20個 (4個)

※給食の2倍量

濃口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2
だし昆布	12g
かつお節	12g
水	2カップ

<作り方>

- ① 昆布、かつお節でだしをとる。
- ② 大根、里芋、鶏肉、天ぷらを一口大に切る。
- ③ こんにやくを下ゆでし、一口大に切る。
- ④ 厚揚げは油抜きし、一口大に切る。
- ⑤ うずらの卵をゆでて、殻をむく。
- ⑥ だし汁に調味料を入れて、材料をよく煮込む。

! アレンジレシピ

給食では一口大に切っていますが、ご家庭では大きく切っていいですよ。うずらの卵も分けやすいように使っているため、鶏卵でもOKです。材料も、竹輪などの他の練り物、タコ、ゆでた牛すじなど、いろいろ加えてみましょう。

※調味料はお好みで調整してください。
(1人分:給食量) 熱量 149kcal たんぱく質 8.8g 食塩相当量 1.2g