

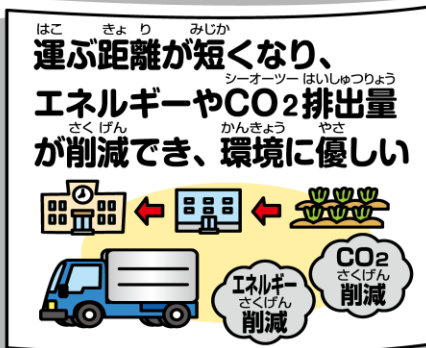
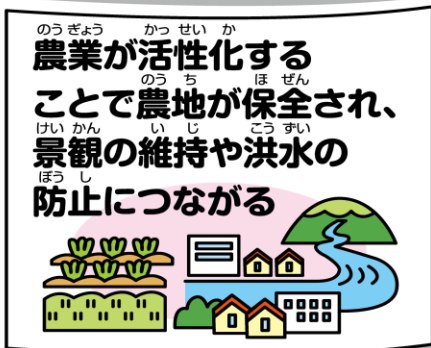
食育だより 11月号

こんげつ しよくい
今月の食育テーマ
かんしゃ た
感謝して食べよう
ちきんちしよく
～地産地消について～

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

ち さん ちしよく ち いき せいさん のうりんすいさんぶつ ち いき しよくひ と く がっこうきゅうしよく ち いき
地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でと
れた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育む
とともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？



学校給食に地場産物を活用する効果



作ってみませんか？

ざいりよう にんぶん
【材料 4人分】

- | | |
|---------|-------|
| ・鶏肉こま切れ | 20 g |
| ・豆腐 | 100 g |
| ・玉ねぎ | 50 g |
| ・干し椎茸 | 2 g |
| ・人参 | 50 g |
| ・ねぎ | 25 g |
| ・かつお節 | 8 g |
| ・淡口醤油 | 大さじ1杯 |
| ・みりん | 小さじ1杯 |
| ・食塩 | 少々 |
| ・でんぷん | 小さじ1杯 |
| ・卵 | 1 個 |

今月の献立から「かきたま汁」

つく かつ
【作り方】

- ① 干し椎茸は水につけて戻しておく。豆腐はさいの目に切る。
- ② 玉ねぎと干し椎茸は薄切り、にんじんはいちょうぎ、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、かつお節でだしをとる。
- ④ ③に鶏肉を入れ、玉ねぎ・人参・干し椎茸を入れ、火が通ったら豆腐を入れる。
- ⑤ Aで調味し、2倍の水で溶いたでんぷんを入れ、ひとふきさせる。
- ⑥ 溶いた卵を少しずつ加えながら汁にふわりと浮かせる。ねぎを散らして出来上がり。

