



11月 きゅうしょくだより



太宰府市学校給食会

秋が深まって、朝夕は冷え込む日が多くなってきました。収穫の秋は、おいしい食べ物がたくさん出まわる時期です。旬の食材を取り入れたバランスのよい食事をし、これから寒くなる季節にそなえて丈夫な体を作りましょう。



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！福岡のおいしい幸せ ～

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。

6月:じゃがいも

11月:大根、白菜

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〉

米(ゆめつくし)

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

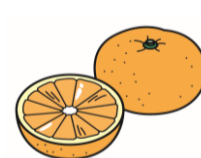
なし

ぶり

なす

みかん

シイラ



など

<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。



給食の献立より

☆白菜のごま和え☆

福岡農業高校の生徒のみなさんが育てた「白菜」を、福岡県産の「ほうれん草」などと一緒にごま和えにします。そのレシピを紹介します。

<材料(4人分)>

白菜	160g	濃口しょうゆ	小さじ2/3
ほうれん草	40g	砂糖	大さじ1/2
人参	20g	塩	少々
白すりごま	大さじ1		



※調味料はお好みで調整してください。

(1人分) 熱量 37kcal たんぱく質 1.2g
食塩相当量 0.4g

<作り方>

- 白菜は短冊切りに、人参は千切りにする。
- ①とほうれん草をゆでて、水冷し、水気をとる。
- ほうれん草を3cm程度の長さに切る。
- 調味料を混ぜ合わせる。
- ②、③の野菜と④とごまを混ぜる。



アレンジレシピ

ねりごまを加えるとさらに香りがよく、おいしいですよ。すりごまなどを使ってもよいです。