

食育だより



第8号

H23. 12. 20

三豊市立詫間中学校

1年生のみなさん

りっぱなひゃっかをありがとうございます！ 全校生でおいしくいただきました！

金曜日に、1年生が農園で育てている鮮度バツグンのりっぱなひゃっかを給食場に届けてくれました。さっそく、19日の「ひゃっかのあえ物」に使わせてもらい、全校生でおいしくいただきました。ありがとうございます。

農園では今、1年生が育てている冬野菜（ひゃっか、だいこん、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草）が食べごろとなっています。

私たちが育てたひゃっかを給食で使ってください〜い！！



安全・安心な給食づくりを心がけています！！

詫中の給食のモットーは・・・

- ① 素材の味を大切にし、できる限り手作りする。
- ② できるだけ安全・安心な地場産物を活用した料理を作る。（地産地消）

手作りシリーズ



手作りぶどうゼリー



ところてんのあべかわ



ホワイトルゥ



手作りウインナー



手作りハンバーグ



ピザトースト



手作りかぼちゃコロッケ



地産地消

地域の方にも
お世話になって
います。

じゃがいも・にんじん
だいこん・だいこん葉
塩田 百合子さん
本村上地区

みかん
浦川 清徳さん
大浜地区

ひやっか
竹安 恒さん
天満地区



さけ菜めし(だいこん葉)
牛乳
焼き豆腐と大根の田楽
のっぺい汁
みかん



麦ごはん
牛乳
いわしのかば焼き
ひやっかの雪花(ひやっか)
大根サラダ (だいこん)

地元でとれる「新じゃが」を給食に！

香川県では、じゃがいもやにんじんは6月と12月に収穫できます。掘りたてのじゃがいもは格別においしいですね。とはいえ香川県産のじゃがいもやにんじんはあまり市場に出荷されていません。そのため給食で香川県産が使えるのは6月だけ。そこで、今月給食に使うじゃがいもを本村上の塩田さんに作っていただきました。



だいこんの葉も捨てずに利用！

だいこんの葉には、カロテンをはじめカルシウム・鉄分・食物繊維などが豊富に含まれているので、捨てずに利用したい食材です。でも、市場を通して給食場に納入されるだいこんは、葉が切り取られ、白い根の部分だけです。そこで、地域の農家の方が作ってくださる大根は、葉をつけたまま納品してもらい、菜めしや混ぜごはんの青み等として、葉も利用するようにしています。

浦川さんのみかんは、やっぱりおいしい！

浦川さんのみかんは、「浦島みかん」というブランドで丸亀の市場に出荷されていますが、そのおいしさには定評があり、市場では常に一番高い値段がつけられているそうです。そのおいしさは、生徒たちの間でも、大好評です。



家でも食べて欲しいひやっか！

香川県特有の野菜で、昔はよく食べていたそうですが、ほとんどの生徒は見たこともなく名前も知らないようです。残念です。今年は竹安さんに給食用として作っていただき、献立に積極的に取り入れています。ご家庭のメニューにもどんどん加えて下さい。



給食で使うブロッコリーはもちろん三豊産！

ブロッコリーは栄養的にも優れていて、給食には欠かせない食材です。三豊市は県下のブロッコリーの産地なので、ブロッコリーが三豊市でとれる時期には、いろいろな形で献立に取り入れるようにしています。つぼみを小さな房に切ったり、茎の皮をむいて薄く切ったりという下処理にとっても時間がかかるので、調理作業は大変ですが頑張っています。

