

すくすく ぐんぐん かまっ子

令和元年11月 No.7
作成：嘉麻市内 学校栄養士

～食のおたより～

朝夕の冷え込みが厳しくなり、すっかり秋も深まってきました。嘉麻市ではいろいろな農作物が作られており、学校給食でも地元でとれた旬の食べ物を「かまっ子の白」として献立に取り入れています。そこで、今月は地場産物のよさを紹介します。



ちさんちしょう 『地産地消』 について知ろう！



「地産地消」とは、地域でとれた産物を、その地域で消費するという意味です。

ちさんちしょう 地産地消にはおりにとがはいります！



生産者の顔が見える

誰がどのように作っているかがわかり、安心・安全な作物を選ぶことができます。



地域が元気になる

生産者は、「地域の人にもっとおいしいものをつくらう」という作る意欲がわきます。そして、食べる私たちは、地域のよさを知り、地域を身近に感じることができます。



新鮮

地元でとれる旬の野菜や果物は、おいしく、新しいのでビタミンもたっぷりです。



エコにつながる

運ぶ距離が短くなるため、輸送費がかからなくなります。また、ガソリンによるCO2の排出量も減らすことができます。

地域の生産者が大切に育てた農作物を進んで食べましょう！

今年も「農事組合法人やまだ」から嘉麻市の子ども達へ給食用に新米「元気つくし」を600kgいただきました。おいしくいただきます！

やまの ぼんぼん

11月

＜収穫の流れ＞

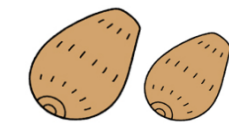
葉と茎を切り落とす



鍬で土を柔らかくする



スコップで掘り起こす



土を落として洗い、大きさに分けて出荷

親芋についている小芋を外す

さといも

11月は、里芋を作られている □□ □□ さん です。



一生懸命、まごころ込めて作っています。おいしく食べてください！

□□さんの里芋畑は、600坪と広いですが、なるべく農薬を使わずに人の手で草抜きなどをして育てられています。とくに収穫は、力仕事になるため、とても大変だそうです。「おいしく食べてほしい」という思いがこもった里芋です。感謝していただきましょう！

さといも 里芋のそぼろ煮 ～給食レシピ紹介～

＜材料 4人分＞

- 鶏ミンチ・・・100g
- 厚揚げ・・・120g
- 里芋・・・240g
- こんにゃく・・・100g
- 人参・・・60g
- 干し椎茸・・・2枚
- 油・・・小さじ1
- 酒・みりん・・・各小さじ1
- 砂糖・・・大さじ1.5
- 濃口しょうゆ・大さじ1強
- 淡口しょうゆ・小さじ1強

＜作り方＞

- 厚揚げは熱湯で湯通しし、2cmの角切りにする。里芋は皮をむき、一口大に切って、さっとゆでて洗う。こんにゃくは下ゆでし、2cmの角切りにする。人参は乱切りにする。干し椎茸は水で戻して石づきをとり、2cmの角切りにする。
- 鍋に油を入れて鶏ミンチを炒め、肉の色が変わったら、人参・干し椎茸・こんにゃく・里芋を順に入れる。
- 厚揚げと椎茸の戻し汁・調味料★を加え、具材が全てつか程度の水を入れて、強火でひと煮立ちさせる。
- 中火にしてアクをとり、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。