

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより



ごはん まあだ!?

令和3年7号 朝倉郡学校給食会

11月になり、少しずつ冬も近づいてきました。寒くなってくると、温かい食べ物がおいしく感じます。温かい料理に多く使われる、冬に旬をむかえる野菜は寒さに負けないように、たくさんのパワーをためてぐんぐん育っています。そんな冬野菜も給食で少しずつ登場しますので楽しみにしてくださいね。



11月は

福岡県食育・地産地消食育月間



このマークが目印！探してね



福岡県では、農産物が豊富な11月を「食育・地産地消月間」と設定し県民参加型の運動を行っています。市町村、学校、企業などが月間に時期を合わせて、食育イベントの開催、飲食店等での地産地消メニューの提供など、さまざまな取組みを実施しています。福岡県の公式LINEアカウントでも宣伝していますよ。

学校では

東峰学園では、学校給食の農作物は、東峰村で作られたものや福岡県で作られたものを優先的に使用しています。

JA 東峰経済さんや JA 小石原営農センターさん、朝倉森林組合さんからは、小松菜やほうれん草、干しいたけなど、東峰村で育てた新鮮なものを納入していただいています。給食で食べて、東峰村のおいしい物をもっと知ってほしいという願いもこめています。



エフロンメモ さつまいもごはん

【材料】4人分

- 米・・・2合(300g)
- さつまいも・・・1本
- みりん・・・小さじ1
- 料理酒・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ2/3
- 黒ごま・・・大さじ1

【作り方】

- ① 米は洗って、水気をきっておく。
- ② さつまいもは、1.5cm角に切る。
- ③ 炊飯釜に米、料理酒、塩を入れて2合の目盛まで水加減をし、さつまいもを入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら、黒ゴマを散らす。



ブロッコリーの昆布和え

【材料】4人分

- ブロッコリー・・・1/2株
- キャベツ・・・2枚
- 昆布の佃煮・・・20g

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② キャベツは千切りにする。
- ③ ブロッコリー、キャベツは茹でて冷まし、水気をしぼる。
- ④ ③に昆布を入れ、和える。



ブロッコリーだけでもおいしくいただけます。お弁当のおかずにもぴったりです。

給食室からこんにちわ

地産地消でみんな元気！
～地域で消費するよさって？～

地域で作って、地域で消費する＝地産地消

ここ数年でよく耳にする言葉ではないでしょうか。学校給食は、地産地消をより進めていくために、福岡県産、東峰村産をたくさん取り入れています。給食で出たものをおうちでもお話しして欲しいなと思います♪

地産地消の良さをたくさんの中から4つ紹介します。



おうちでも、福岡県産を先で使ってみませんか。