

食育つうしん

地産地消(ちさんちしょう)

よく聞く言葉ですが、みなさんは意味を知っているでしょうか？

地域生産 地域消費

地域で生産されたものを 地域で消費すること(食べること)。



黒潮町の学校給食ではみなさんの住む町でとれた食材、つくられた食材を給食で使うようにしています。その理由は・・・

- ① 体に やさしいから
- ② 安心して食べられるから
- ③ しんせんで おいしいから
- ④ 自然にも やさしいから

黒潮町は自然がゆたかで、じまんでできる食材がたくさんあります。給食をとおして、地元でとれる食材や、地元ではたらく人を知ってほしいと思います。

メヒカリのからあげ

田の浦にあるマルア海産さんが作ってくださった干物を片栗粉をつけて油でカラッとあげました。

ごはん

黒潮町でこの秋収穫された新米です。



真味さんのドレッシングサラダ

大方でとれたブロッコリーやアスパラを真味さんのオリジナルドレッシングで味付けしました。

とさジロー卵ときのこのスープ

蜷川でのびのびと育った土佐ジローの卵と、佐賀のしめじを使ったスープです。

給食レシピ紹介

12月4日「ぶたキムチどん」

＝材料(4人分)＝

ごはん	2合	玉ねぎ	100g
豚肉	200g	キムチ	200g
A	にんにく 少々	ねぎ	20g
		しょうが 少々	さとう 小さじ2
B	酒 小さじ2	しょうゆ	小さじ2
		ごま	小さじ1

＝作り方＝

- ①ごはんを炊いておく。
- ②玉ねぎはくし切り、ねぎは斜め切りにしておく。
- ③熱したフライパンにごま油をしき、豚肉をAで炒める。
- ④玉ねぎを加え炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしてきたら火を弱め、キムチとBの調味料を加えて味をととのえる。
※キムチの汁を加えて炒めると、ピリ辛の具になります。給食では漬物屋さんが作った、甘口のキムチを使っています。(汁はほとんど入れていません。)
- ⑥ねぎとごまを加え、軽く火を通す。
- ⑦炊きあがったご飯に具を乗せて完成☆彡

きりとり

食育つうしん返信らん

～給食に関するご意見、ご感想などをお寄せください～

年 名 前