



☆☆☆☆食欲の秋☆☆☆☆

日本食の主食であるお米も新米の時期を迎えました。宇土でも稲刈りの済んだ田んぼがいろいろなところにありますね。「米」という字は、「八十八」という文字からできたといわれています。お米ができるまでには、88もの手間がかかるという意味です。大切に育てられたお米の一粒一粒を大事に食べましょう。



さんまも脂がのって、おいしいですね。さつまいもや里芋などのいも類も出回ります。



果物は梨、りんご、柿、みかんなど秋はたくさんの種類があるので、意識して食べてみましょう。

Let's Cook!

11月の給食メニュー

菜焼き

<材料> 4人分

- 油揚げ 20g
- てんぷら 15g
- にんじん 30g
- はくさい 120g
- 小松菜 40g
- 砂糖 小1
- 薄口しょうゆ 小2
- みりん 小1
- 酒 小1

※小…小さじ

<作り方>

- ① 油揚げは油抜きをし、短冊状に切る。
- ② てんぷらは短冊状に切る。
- ③ 人参は千切り、白菜・小松菜はざく切りにする。
- ④ 白菜と小松菜はさっとゆで、水気を切る。
- ⑤ 少量の油で人参、てんぷら、油揚げを炒める。
- ⑥ ゆでた野菜と調味料を入れ、混ぜ合わせて完成！

旬の白菜や小松菜がたくさん食べられます！



給食レシピ



地産地消

地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費するという取組です。

学校給食センターでは、宇土や宇城地区、熊本県のみまごまな産物を給食に使用し、地産地消を推進しています。特に、昨年度からの取組である「うどんうまかデー」では宇土市の産物を毎月使用しています。



米 米は100%宇土産です。熊本県産の麦を混ぜています。

パン 国産小麦100%内:熊本県産70%使用

牛乳

熊本県産100%



11月のうどんうまかデー



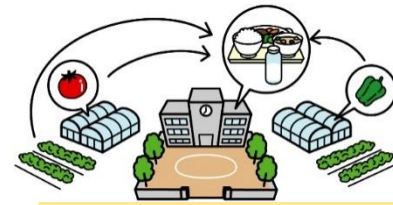
みかん

11月は旬の果物が登場します。とても甘い太秋柿は、梨やりんごと一緒にゼリーと混ぜ合わせます。みかんは10月に続き2回目の登場です。これからも、宇土のおいしい食べ物を給食で紹介していきたいと思ひます。



柿(太秋)

~地産地消のよいところ~



①新鮮・安全・安心!
消費地に近いほど、食材は新鮮!生産者を選んで買えば、食事はもっと安全、安心です。

②環境にやさしい!

化学合成肥料や農薬を削減した農業は、清らかな地下水を守ります。また、地元内で流通させることでCO₂の削減にもつながります。

③地域を豊かにします!

県産品を食べることで、地域でお金が循環し、持続可能な豊かな地域づくりに繋がります。

④食べて食育!

地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めます。

宇土

ぱくぱく通信

給食センター
作成者:川口