

10月給食だより

令和5年9月29日発行
牛久市立下根中学校
文責 潮崎 純子



夏休みが明けて一か月が経ちました。例年なら暑さが落ち着いてくるころですが、今年は残暑が厳しく、まだ暑い日が続きます。油断せずに、水分補給を行っていきましょう。また、しっかり食事を摂ることで、食品からも水分が補給できます。旬を迎える食材をたくさん食べましょう。

10月給食目標～地場産物を知ろう～



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。地産地消には、生産者にも消費者にもよいことがたくさんあります。



【生産者によい点】

- ①配送などの流通経費の節約ができる。
- ②不揃い品や規格外品なども安く販売でき、生産したもののロスが減る。
- ③消費者の反応や評価が届きやすく、品質改善やもっといいものを作りたいというやる気につながる。

【消費者によい点】

- ①新鮮な農産物を安く手に入れることができる。
- ②生産と消費の関わりや地域の伝統的な食材、食文化について理解を深める機会が得られる。
- ③作っている人を身近に感じることで、残さず食べようという意欲につながる。



旬の食材はやはりおいしいです。苦手な食材も、旬の時期に食べると克服できますよ！

給食に登場する牛久産の食材が増えてきました。9月のみの提供でしたが、岡見の生産者が育ててくださった梨(豊水)がとても甘くて大人気でした。また、暑さで生育が心配されていたさつまいも9月から納品が始まりました。

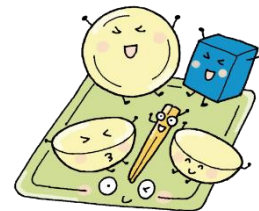
～給食委員会の活動について～

10月は、地産地消や牛久産の食材について、毎週放送で全校生徒に呼びかけていきます！また、11月の食育の日に向けて献立をいくつか考えてもらいました。前期の活動を後期の委員会生徒に引き継いでいきたいと思っています。



給食でも地産地消！

10月13日は「牛久の日」



「牛久の日」給食は、牛乳と調味料以外はすべて牛久市産の食材を使用して作る給食です。年に3回、牛久の旬の食材を使用して実施します。

10月の「牛久の日」は、市内のりんご園で採れた甘いりんごや、市内の養豚施設で大切に育てられた豚肉も提供します。



牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう!しっかり!朝ごはん!

「さつまいもひじきごはん」1人分エネルギー:307kcal 塩分:0.5g

材料	4人分量	作り方
ひじき(もどしたもの)	大さじ2	①ひじきはよく洗っておく。 ②米をとぎ、炊飯器に入れたら2合の目盛りまで水を入れ、ひじきを加える。 ③さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切る。 ④②にさつまいも、しょうゆ、酒を加えてひと混ぜしてから炊く。(タイマー設定する) ⑤炊きあがったら器に盛り、ごま塩をかけて出来上がり。
米	2合	
さつまいも(大)	1/3本	
しょうゆ	小さじ1	
酒	大さじ1	
ごま塩	少々	

牛久名産「さつまいも」を使い、旬の味を朝食でいただきます。前日に準備するので、朝は出来上がりを食べるだけ!ごま塩をかけると、さつまいもの甘味がひきたちます。

