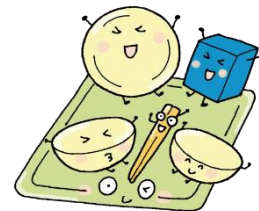


# 10月給食だより

令和5年9月29日発行  
牛久市立牛久第三中学校



## 給食でも地産地消！ 10月13日は「牛久の日」



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。



「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。

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。



### 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



#### 【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。

他にも、食料自給率を上げて、日本の生産者や食文化を守ることもつながります。また、地産地消を推進することで、地域でとれたおいしい旬の食材を食べることもつながります。ご家庭でも、ぜひ食材の産地を確認したり、地域の直売所で購入したりすることで、牛久の生産者を応援しましょう。



材料	4人分量	作り方
ひじき(もどしたものの)	大きじ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	大きじ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。

