

今月のテーマ…地場産物のよさについて

新鮮で栄養まんてん

地域でとれる食材は、収穫してすぐ食べられるので、新鮮でおいしいです。

旬な食材は栄養がたっぷりはいっています。

環境にやさしい

地元の生産者から食べものが運ばれるため、フードマイレージも少なく、環境へ負荷が少ない。

安心・安全

作り手の「顔が見え、話ができる」地元の農家が生産しているため、食材の発育過程をみることができる。

地域について学ぶことができる

地域の食材にふれることで、地域の自然や、食文化、産業などを学ぶことができます。



7月は給食で多くの地場産物を使用しています。献立表で確認して下さい

ゴーヤー・とうがん・もずく・あおさ・きゅうり・マグロ・シークワサー・パパイヤ

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。

この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。いつでも・どこでも・だれでも発症する可能性があり、重症化すると命を落とすことがあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんぬきの人には熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌がふえて、食中毒をおこす危険性があります。口をつけたら早めのみきるようにしましょう。

水筒は、もち帰ったらパッキン類をとり外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかりかわかしましょう。



給食で人気の『もずく丼』のレシピを紹介いたします♪

夏休み中に、ぜひチャレンジしてみてくださいね。



【材料】

- | | |
|--------------|-----------------|
| ・もずく … 180 g | ・油 … 2 g |
| ・豚ひき肉 … 90 g | ・酒 … 大さじ 1/2 |
| ・たまねぎ … 80 g | ・砂糖 … 大さじ 1・1/3 |
| ・にんじん … 48 g | ・醤油 … 大さじ 1・1/3 |
| ・コーン … 20 g | ・みりん … 小さじ 2 |
| ・ピーマン … 20 g | ・塩 … 小さじ 1/3 |
| ・しょうが … 2 g | ・でん粉 … 大さじ 1強 |
| | ・だし汁 … 大さじ 1/2 |

【作り方】

- ① 野菜はあらかじめじん切りにする
- ② 油を熱し、ひき肉を炒め、酒を加える。
- ③ たまねぎ・にんじんも炒め、コーン・だし汁を加えて、味つけをする。
- ④ もずく・ピーマンを加えて、でん粉でとろみをつける。