



11月給食だより



学校給食
無償化事業は
ふるさと納税を
活用しています。

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

学校給食に地場産物を活用する効果



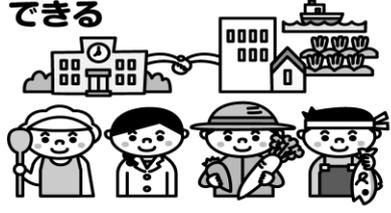
地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!



<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------



いわしのねぎソースがけ



- 【材料】(5人分)
- ・いわし開き.....5枚
 - ・塩.....少々
 - ・こしょう.....少々
 - ・酒.....小さじ2
 - ・片栗粉.....大さじ1
 - ・揚げ油.....大さじ1と1/3
- (味-ねぎソース)
- ・砂糖.....20g
 - ・こいくちしょうゆ...40g
 - ・みりん.....20g
 - ・おろししょうが...3g
 - ・おろしんにんにく...3g
 - ・酢.....12g
 - ・ごま油.....2g
 - ・味-ねぎ.....30g

- 【作り方】
- ① いわしに塩コショウ・酒で下味をつける。
 - ② 片栗粉をまがして180℃の温度で3分程度揚げる。
 - ③ 味-ねぎソースを作る。
ねぎは小口切りにする。ソースの材料を鍋に入れて軽く沸騰させる。
 - ④ 揚げたいわしにソースをかける。

<MEMO>
給食では地元産の「味-ねぎ」を使用しています。
いわしに限らず、他の魚でも応用できます。

