

ランチニュース



平成21年10月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

今月のテーマ

食べ物と自然のかかわりを知ろう

国土が南北に長く、温暖な気候を持つ日本は、四季がはっきりしており、その季節ごとにさまざまな農作物がとれます。また、四方を海に囲まれているために、魚介類を多く利用してきました。

こうした四季おりおりの自然の産物を利用して、その土地の風土にふさわしい保存・加工・調理の方法を生みだし、食卓に変化を与えてきました。

そして、海や川でとれた水産物、大豆や大豆製品、野菜、穀類などの畑作物を工夫してとる知恵が、郷土の味としてひきつがられています。



◎ 学校給食は、旬の食材を取り入れて季節感のある献立を考えています。

給食レシピ紹介・・・「筑前煮」

(材料 4人分)

- 鶏肉 …120g
- ちくわ …1本
- こんにやく…1/2枚
- さといも …120g
- れんこん …80g
- にんじん …80g
- ごぼう …60g

旬の食物を使って作りましょう。

- たけのこ …40g
- 干しいたけ…2枚
- しょうゆ …大さじ1.5
- 砂糖 …大さじ1
- みりん …小さじ1
- 酒 …小さじ1
- だし汁 …100cc

〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切る。れんこんは厚めのいちょう切り、その他の野菜は乱切りにする。こんにやく、たけのこはゆでておく。鶏肉を炒め、残りの材料を加えて炒める。だし汁を加え煮る。
- ② Aの調味料で味付けし、煮含める。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいただきません。