



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

ごはん まあだ!?

令和6年度7号 朝倉郡学校給食会

秋は、たくさんの作物が実ります。新米やとれたての農産物を味わいましょう！ また、米や大豆は乾燥させ、果物や筑前姫酢などは加工して、一年分を蓄える時期でもあります。自然の恵みに感謝し、食べ物を大切にしましょう！

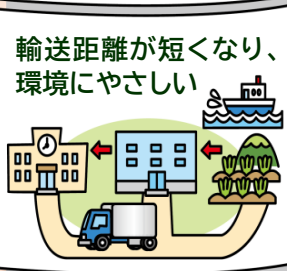
11月

福岡県「食育・地産地消月間」



地産地消とは、地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費することです。

福岡県では、「いただきます！福岡の美味しい幸せ」をスローガンに、食育・地産地消県民運動が展開されています。



筑前町の農産物



給食で使われている福岡県の農林水産物

牛乳、大麦(ごはん用)、小麦粉(県産麦50%パン、米粉パン、うどん、ちゃんぽん麺)、納豆、鶏肉、卵、えのきたけ、しめじ、みかん、みかん加工品(缶詰、ゼリー、ジュース)、あまおう(ジャム、ゼリー)、のり、お茶(ふりかけ、ムース)



HP:いただきます！福岡の美味しい幸せ

《給食では》

地場産物の活用を通して、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝え、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てています。

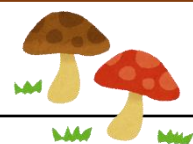
《地場産物を購入するには》

直売所(みなみの里など)やスーパーの地場産物コーナーに行ってみましょう。新鮮な食材が並び、ラベルには生産者の名前が表示されています。地場産物を選ぶことは、生産者を応援することにつながります。



エフロンメモ 福岡の実りを堪能できる

ブロッコリーときのこのサラダ



【材料】4人分

- ブロッコリー・・・小1株
- ベーコン・・・2枚
- しめじ・・・50g
- コーン・・・大さじ4
- サラダ油・・・小さじ2
- 酢・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでて(蒸して)冷ましておく。
- ②ベーコンは1センチ幅に切る。しめじはほぐす。
- ③フライパンにベーコンを入れて炒め、しめじとコーンに火が入るまで炒め、冷ましておく。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作り、③とブロッコリーに入れて和える。

【おいしいドレッシングの作り方】

- ① 乾いた器に、油と塩を入れてよく混ぜる。
- ② 酢を少しずつ混ぜながら入れる。
- ③ 全体が白くなる(乳化)まで混ぜたら、しょうゆ、砂糖、こしょうを入れて混ぜる。
※和える(食べる)直前につくるのがポイント
酢の代わりに、レモン汁や季節の柑橘の果汁を使ってもおいしいですよ☆

