

# 11月の 献立紹介

11月に小城市内の小中学校の学校給食で実施する「ふるさと食の日」のレシピを紹介します☆

担当 砥川小  
栄養教諭 千代田

## 小城の梅肉と

### 佐賀のりの磯香あえ

しゃきしゃきのレンコンと梅肉とりの風味がきいた食べやすい和え物です。

## 小城の野菜

きゅうり

れんこん



## さかの和牛入りいも煮

いも煮は山形県の郷土料理のひとつ。里芋とお肉を使った秋を彩る料理です。山形県では、芋煮会というものが古くからおこなわれ、河原でいも煮をかこんでワイワイと楽しまれています。

給食で提供する際には食べて応援！佐賀牛学校給食提供事業を使い、佐賀県産和牛をふんだんに使って、佐賀の和牛と、小城の里芋、ねぎなどを使って作る予定です！

## 小城の野菜

ねぎ



さといも



## ☆☆食べて応援！佐賀牛学校給食提供事業とは・・・？☆☆

新型コロナウイルス感染症の流行により、低迷している県産牛の消費を増やし、生産者を応援するため、国の助成事業と県の助け合いキャンペーンの一環として、学校給食へ佐賀牛の提供が行われます。10月から3月の間に、佐賀牛を使用した給食の提供を予定しています。紹介したいも煮に使っている牛肉もこの事業で提供していただいたものを使って給食をつくります。

残りは、各学校、給食センターで献立を考え、実施する予定です。  
お楽しみに。



## ○小城の梅肉と佐賀のりの磯香和え



### ☆☆材 料 4人分☆☆

れんこん	中一節	ほうれん草	一束
もやし	一袋	きゅうり	2本
きざみのり	2g		
ねり梅	8g		
濃口しょうゆ	小さじ 1/2	}	A
薄口しょうゆ	小さじ 1		
みりん	大さじ 1/2		

### ☆☆作 り 方 ☆☆

1. れんこんは、皮をむき3mm幅のいちよう切りをし、さっとゆでる。のりは炒っておく。  
ほうれん草はゆでて、1.5cmに切る  
もやしは水からゆでて軽く絞る。  
きゅうりは縦に半分にし、斜めにスライスする。
2. ねり梅を調味液Aでのばし、火にかけそのあと、粗熱をとる。
3. 野菜と、調味料を合わせ、最後にのりであえる。

## ○佐賀の和牛入りいも煮

### ☆☆材 料 4人分☆☆

牛肉	120g	里芋	200g
玉ねぎ	80g	白ねぎ	25g
ごぼう	10g	干し椎茸	5g
こんにゃく	80g		
濃口しょうゆ	小さじ 2		
薄口しょうゆ	小さじ 1		
みりん	小さじ 2/3		
さとう	小さじ 1/2		
酒	小さじ 1		
油	適量		
昆布	1g		
煮干し	2g		
水			

### ☆☆作 り 方 ☆☆

1. 干し椎茸は戻してせん切りにする。  
こんにゃくはさいの目切りにし下ゆでする。ごぼうは、斜めスライスにする。  
里芋はいちよう切り、ねぎは斜め切り、玉ねぎはくし切りにする。
2. 煮干しと昆布でだしをとる。
3. 鍋を熱し、油を入れて牛肉を炒める。火が通ったら、野菜を入れる。
4. 半量の調味料をいれ、コトコト煮込む。
5. 里芋を入れ、残りの調味料とともに煮込む。
6. ねぎを散らし、仕上げる。

### 小城市ふるさと食の日とは・・・

学校給食に地域の食材を使用し、子供たちへ、地域の農林水産物への理解を深める市の事業です。年に2回実施し、次回は1月の予定です。

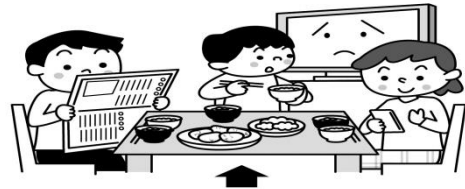


## 11月は佐賀県の食育月間です

### 子どもの心を育て 「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？  
忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、“食行動を共有すること”とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



家族で食卓を囲んでいても、これでは共食とはいえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。



## 感謝の心でいadakou!

食べることは、生きることです。人は食べないと生きていけません。食べ物が私たちの体をつくり、動かし、調子を整えてくれます。また、その食べ物の生産者さんや料理を作ってくれる人たちがいるおかげで、食べることができています。

食べ物や食事に関わる人々に、感謝していただきましょう。

#### ○食べ物を大切にする

米や魚、野菜など、動植物の命をいただいています。その命を粗末にしないよう、感謝し、大切にいただきましょう。



#### ○食事のあいさつをきちんとする

食事のあいさつの「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物の命や料理に関わる人々への、感謝の気持ちが込められています。



#### ○食事のマナーを守る

食事のマナーを守って食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人の思いを大切にすることにもつながり、感謝の気持ちが伝わります。



#### ○後片付けをきちんとする

食器に食べ残しがないようにしたり、食器を下げたりするなど、後片付けをきちんとすることで、食事を準備してくれた人たちへの感謝の気持ちが伝わります。

