



ごはん まで!

令和5年度7号 朝倉郡学校給食会

みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人、運ぶ人、調理をする人など、さまざまな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。



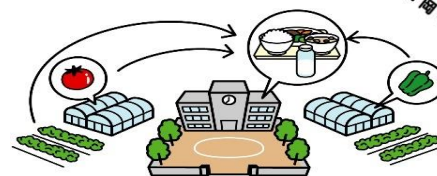
地域の食べ物を食べよう

地産地消



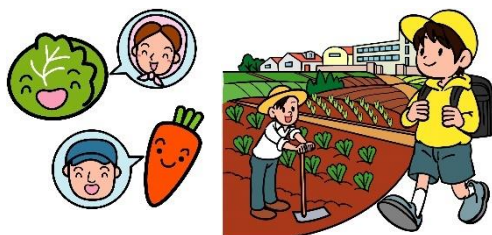
地域で生産されたものを、地域で消費することを「地産地消」といいます。

地産地消のよいところ



◎新鮮で安心◎

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



◎地域の活性化◎

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。

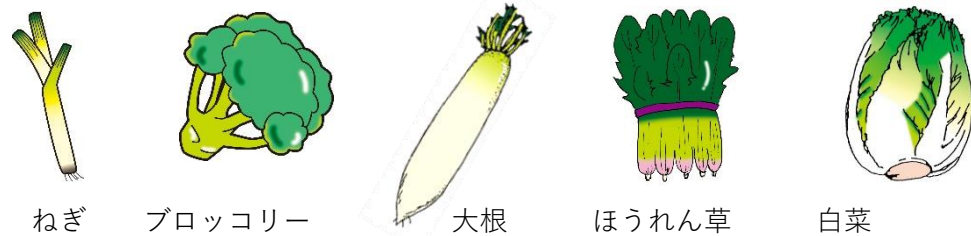


◎環境によい◎

輸送距離が短いので、使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



11月の給食で使用する筑前町の野菜



どの食べ物が地域の食べ物かな?

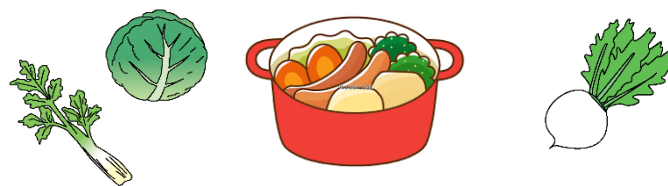
♪エプロンメモ♪

「地域の野菜」で作ろう! ... ポトフ

ポトフとは・・・?

ポトフは、**フランス**の家庭料理のひとつです。フランス語では「Pot(ポット)」は鍋、Feu(フ)は火を示すので、ポトフは「**火にかけた鍋**」という意味になります。

作る時は、鍋に塊のままの肉類・野菜類・香辛料を入れて、長時間煮込みます。すると、煮汁をスープとして食べるだけでなく、一緒に煮込んだ肉と**野菜もおいしく食べ**ることができます。



エプロンメモのポトフは、11月の給食より食材を紹介しましたが、**カブ・セロリ・キャベツ**もおすすめです。

【材料】4人分

- 鶏肉切身(2cm角) 100g
- ウインナー …… 2本
- じゃがいも …… 中2個
- 玉ねぎ …… 200g
- 人参 …… 1/2本
- 大根 …… 100g
- ブロッコリー …… 70g
- 水 …… 2~3カップ
- コンソメ …… 5g
- 塩小さじ …… 1/2
- こしょう …… 少々
- ローリエ …… 好みで

【作り方】

- ① 材料は、一口で食べやすい大きさに切る。
- ② ブロccoliはゆでてさましておく。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させ、鶏肉を入れてアクを取りながら煮る。
- ④ ②にコンソメを入れ、じゃがいも・玉ねぎ・人参・大根を加えて煮込む。
- ⑤ ③に火が通ってきたら、ウインナーを入れてさらに煮込み、塩・こしょうで味を整え、ブロッコリーを加える。