給食だより

令和３.１.８　川北中学校

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。寒い時期ですが、こまめな手洗いや換気、マスクの着用など新しい生活様式を心がけましょう。そして、規則正しい生活でウイルスに負けない免疫力をつけて、毎日元気に過ごしましょう。

地産地消の良さを見直そう

「**地産地消**」とは、**地**域で生**産**されたものを**地**域で**消**費すること。次のようなメリットがあります。

安心・安全

作った人（生産者）の顔がみえるので、安心･安全な食材が手に入ります。

食文化を育てる

地元でとれた旬の食材を使うことで、ふるさとの食文化を育みます。

地域の農林水産業を元気に

地元食材を消費することで地域の農林水産業が元気になります。

環境にやさしい

輸送にかかるCO_2（二酸化炭素）の排出を減らすなど、環境保全につながります。

「いしかわの地産地消」（石川県 HP）参照

加賀丸いも入り治部煮風

１月の給食メニューより

＊材料＊　【４人分】

- 鶏もも皮なし肉・・１６０ｇ
- A［しょうゆ・・・・小さじ１
- A［酒・・・・・・・小さじ１
- 片栗粉・・・・・・適量
- 加賀丸いも・・・・１００ｇ
- 白菜・・・・・・・１/８カット
- にんじん・・・・・小１本
- たけのこ水煮・・・小１/２本
- しいたけ・・・・・４枚
- 乾燥すだれ麸・・・１枚
- ほうれん草・・・・１/２把
- だし汁・・・・・・４００cc
- 砂糖・・・・・・・大さじ１
- しょうゆ・・・・・大さじ２
- 酒・・・・・・・・大さじ１
- わさび・・・・・・適量

＊作り方＊

①丸いもは皮をむいて一口大に切る。白菜は短冊に切る。
　にんじん、たけのこは乱切りにする。
　しいたけはいしづきをとって半分に切る。
　すだれ麸はもどして食べやすい大きさに切る。
　ほうれん草はゆでて、２センチ長さに切る。
②鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、Ａで下味をつける。
③鍋にだし汁、調味料、ほうれん草以外の野菜を入れて煮る。
④野菜がやわらかくなったら、片栗粉をまぶした②の鶏肉を重ならないように入れ、肉に火がとおるまで煮る。
　（焦げやすいので、肉の色が変わったら火を弱める。）
⑤器に盛り、ほうれん草を添える。好みでわさびをのせる。

治部煮は石川県の郷土料理です。
地域でとれる加賀丸いもを入れます。