

給食だより



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。

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。



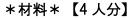
環境にやさしい

輸送にかかわる CO₂(二酸化炭素)の 削減など,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

加賀丸いもと豚肉の国造ゆずソースからめ



- ·加賀丸いも···80g
- ·豚肩ロース肉··140g
- しょうゆ・・・小さじ1

酒・・・小さじ1

- しょうが汁・・・小さじ1

片栗粉・・・大さじ2

揚げ油・・・適量

- ・赤ピーマン・・・小1/2個
- ・黄ピーマン・・・小1/2個
- ·ブロッコリー・・・80g

〈ゆずソース〉

- ・さとう・・・大さじ1/2個
- ・みりん・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- 、水・・・適量
- ・ゆず絞り汁・・・大さじ1

* 作り方 *

- ①丸いもは,一口大に切る。豚肉は2cm角に切り, A で下味をつける。
- ②丸いもと豚肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③赤・黄ピーマンは角切り、ブロッコリーは小房に分け て茹でておく。
- ④ソースの調味料を合わせて、かき混ぜながら火に かける。とろみがついたら火をとめる。
- (5)4)に(2)3)を入れてからめる。
- ⑥最後にゆずの絞り汁をいれて出来上がり。

地場産物の「ゆず」と「加賀丸いも」を使ったひと品です。ゆず果汁入りの甘酸っぱいソース がからんだ丸いものもっちりとした食感を楽しみましょう。

