

# 給食だより 11月

令和5年11月1日  
玉野市立学校給食センター

秋も一段と深まり、朝夕の気温が低くなってきました。風邪をひきやすい季節なので、食事・運動・睡眠をしっかりとって、規則正しい生活を送りましょう。

## 地場産物について知ろう！

11月13日～17日は「地場産物を知る週間」です。この週間中には給食にたくさんの地場産物が登場します。地場産物とは、自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物のことをいいます。岡山県や玉野市の地場産物はどんなものがあるか知っていますか？たくさんある中の一部を紹介します。

### ①がらえび



小ぶりながら、うまみが強くて甘いえび！ばら寿司にかかせない具材です。給食では13日に「ガラエビの甘辛和え」で登場します。

### ②米



玉野市の給食で食べられているお米は全て玉野市産のお米を使用しています。12月からは今年とれた新米に変わります。

### ③ままかり



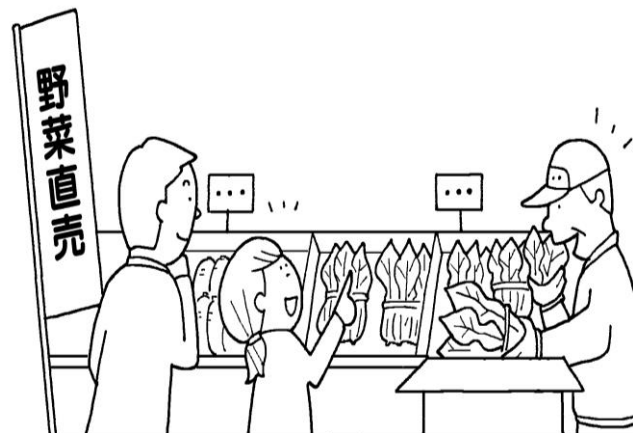
まま（ごはん）を借りてくるくらいおいしい魚と言われることからままかりと呼ばれています。給食では17日に「ままかりの南蛮だれ和え」で登場します。（右ページでレシピを紹介します。）

### ④のり



栄養たっぷりの岡山県海では、のりの養殖が行われています。17日に岡山県産の、のりを使った「味付けのり」が登場します。玉野市胸上地区でも生産されています。

## 地場産物を食べて地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買うことができます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担をへらすことができます。

## 給食レシピ紹介

### ままかりの南蛮だれ和え

#### 材料（4人分）

ままかり	20匹程度
片栗粉	適量
揚げ油	適量
たまねぎ	中1/2玉
純米酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1



#### 作り方

- ① ままかりのうろこと内臓を取ってよく洗い、水気をきる。
- ② ①のままかりに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ たまねぎをしんなりするまで炒め、酢、砂糖、醤油を加えて一煮立ちさせたら火を止める。
- ④ ②のままかりと③の南蛮だれを和えて完成！！

とり肉やほかの魚でもおいしく作れます！  
おうちでも作ってみてください！！

