

給食だより 11月

令和6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11日～15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합니다。

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15日に「ガラエビと黒大豆の甘辛和え」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シズ



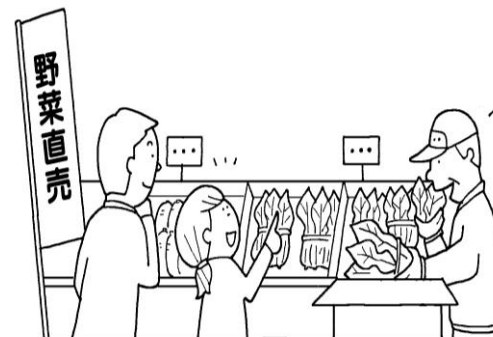
楕円形の体形で、小さな口にだんご鼻の可愛い魚が「シズ」です。給食では12日に「シズのオーロラソース和え」で登場します。今回は、シズを美味しく食べられるレシピを紹介します。

④のり



栄養たっぷりの岡山県産の海では、のりの養殖が行われています。15日に岡山県産の、のりを使った「のり佃煮」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もできます。

シズのオーロラソース和え

材料（4人分）

シズ（角切り）	200g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
白みそ	大さじ2.5
三温糖	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ5
本みりん	大さじ1

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！！



作り方

- ① シズの水気をきる。
- ② ①のシズに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ 白みそ、三温糖、トマトケチャップ、本みりんを一煮立ちさせたら火を止める。
- ④ ②のシズと③のたれを和えて完成！！