



スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL 0244-24-5283

～豚肉の生姜焼きと私～



我が家の食卓は魚料理中心でしたので、肉料理、特に豚肉が苦手でした。そのため給食献立表に豚汁や焼きそばを見つけると、肉を取り除く手間にげんなりした記憶があります。

ところが中学生になったある日、友達が朝から「今日は豚肉の生姜焼きだ!」と大喜びする姿に触発され、思い切って一口食べてみると・・・「うまい!」。それ以来豚肉だけでなく、敬遠しがちの食材にもトライし、給食を通して好きになる瞬間も味わいました。

11月の献立には“ルーローハン”があり、美味しくいただきました。

我が家の食卓にあまり出ない献立をいつも楽しみにしています。

栄養バランスだけでなく、未知の味に出会える給食に感謝しています。



南相馬市立小高中学校
校長 山田 耕人
やまだ たかひと

給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと思ひます。

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

食べ物を大切にする心が育つ



レモン醤油焼きの鶏肉は、「伊達市産」です

大学芋の「さつまいも」は、福島県産です



南相馬市産の「さといもや大根、ねぎ」が入った大根のみそ汁です



ミネストローネには、「相馬農業高校の生徒さんが作った「トマトジュース」が入っています。

ごはんは、南相馬市の「こしひかり」という品種の米です

つくってみよう!

豚肉のアップルソースかけ



給食の献立の中で人気のある「豚肉のアップルソースかけ」は、りんごをすりおろしたものをしょうゆや砂糖などでソースを作り、焼いた肉にかけた料理です。りんごの甘さが肉と相性抜群です。家庭では、肉を焼き、ソースとからめながら仕上げるとフライパンひとつで調理できます。

【材料】2人分

- 豚ロース肉(厚切り) 2枚
- 酒 小さじ1
- こしょう 適宜
- サラダ油 小さじ1
- 玉ねぎ 20g
- おろししょうが(チューブ) 小さじ1/4
- おろしにんにく(チューブ) 小さじ1/4
- りんご 1/4個
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1

ソース

【作り方】

- 豚ロース肉に酒、こしょうをかけた下味をつける。
- 玉ねぎは、みじん切りにして、電子レンジ(600W)で、1分程度加熱する。りんごはすりおろし、調味料とまぜあわせておく。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を両面焼く。
- ②のソースを入れて、煮からめてできあがり。



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。

和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていいただければと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>



給食で使用している食材の生産地(11/14~11/18使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
はくさい	南相馬市	ほうれんそう	南相馬市原町区	だいこん	南相馬市 相馬市
じゃがいも	北海道	さつまいも	福島県	キャベツ	南相馬市原町区
里芋	南相馬市原町区 新潟県	グリーン カールレタス	南相馬市原町区	ブロッコリー	南相馬市原町区