



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

「地産地消ということ」



ある集会で、給食への地元食材の活用についてお話ししていた時のことです。地産地消における消費者のメリットとしては、

- 身近な場所から新鮮な農作物を得ることができる。
- 消費者自らが生産状況等を確認でき、安心感が得られる。
- 環境に優しい生活につながる。

等を説明しました。その後、「子供たちには、どのようなメリットがあるのか。」という質問をいただきました。

「地元で生産された安全な食材を、安心しておいしいと言えることは、郷土への誇りを育てることにつながると 생각합니다。」とお答えしました。まさに学校給食は「子供たちの南相馬市へのプライドづくり」に大きく貢献しているのです。



南相馬市立小高小学校
校長 村田 権一

子どもたちが
楽しみに
している

「お祝い給食」を実施しています!

公立幼稚園・市内の小学6年生・中学3年生に、毎年1~3月にかけて「お祝い給食」を行っています。各学校・センターの調理員さん方は、子どもたちの事を思い、料理や飾り付けを工夫して実施しています。



普段の給食にはない、特別なメニューや食欲をそそる盛り付けに、子ども達もニコリ 😊



中学3年生には、9年間の給食で培った事を、これからの生活に生かしてほしいです。



調理員さんの腕も年々レベルアップしています!



～南相馬市では『健康づくりのため規則正しい食生活』をすすめています～

短時間で

パパッと作れる朝ごはん

紹介します！



1日のスタートは、朝ごはんから！



南相馬市健康づくり課から、市内の中学生全員に“食育オリジナル付箋”が配布されました。自分の健康維持のためにも、参考にして、毎日朝食を食べる習慣づくりのきっかけになってほしいと思います。

南相馬市公式 YouTube
朝ごはんの始め方



<基本>



<作り方>

QRコードを
読み込んで
みてね。



ふくしま応援メニュー
20日(火)の給食に登場しました！

ニラとひき肉の卵スープ



<材料 4人分>

ニラ 1.5束
 トマト 小 1ヶ
 鶏もも挽肉 100g
 卵 2ヶ
 水 600ml
 玉ねぎ 中 1/2ヶ
 油 大さじ 1
 しょうゆ 大さじ 1
 でんぷん 小さじ 2

<作り方>

- 1 ニラは2cmの長さに切り、トマトは1cmの角切りにする。卵は割りほぐしておく。
- 2 玉ねぎは粗みじんにして、レンジで半分量になるまで加熱する。粗熱をとりながら、油をまわしかけておく。
- 3 鍋に水と挽肉を入れ、箸などで軽くほぐしたら火にかける。
- 4 アクが寄ってきたら軽く除いて、2とニラを入れ、しょうゆで調味する。
- 5 水で溶いたでんぷんを回し入れたらトマトと卵を加え、卵がふわっと浮いてくるのを待って火を止める。

※ 食べる薬草“ニラ”の硫化アリルは、肉や卵に含まれるビタミン B1 の吸収率を上げてくれます。

給食で使用している食材の生産地（2/5～2/9使用食材）

| 食材名 | 生産地 | 食材名 | 生産地 | 食材名 | 生産地 |
|------|--------|------|-------|------|-----|
| にんじん | 千葉 | ねぎ | 南相馬 | ごぼう | 青森 |
| 春菊 | 南相馬・福島 | キャベツ | 南相馬 | じゃが芋 | 北海道 |
| 玉ねぎ | 北海道 | とり肉 | 伊達・青森 | みかん | 佐賀 |