

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



「南相馬のブロッコリーの生産量は福島県内1位！」

ここ30年で全国生産量が2倍に増えて、2026年度から指定野菜になるブロッコリー。

南相馬市のブロッコリーの生産量はなんと福島県内で1位！全国でも上位にランクインしていて、南相馬市はブロッコリーの一大産地です。

生産者が南相馬の肥沃な土壌にまごころをこめて栽培しており、JAに出荷されたブロッコリーは発送する前に氷詰めを行い、とれたての新鮮な状態で皆様へお届けしています。

これから寒くなるこの時期にブロッコリーは栄養豊富なおすすめの野菜です。シチューやスープなどあったかメニューに是非ブロッコリーをご利用ください。



南相馬市農政課
情報推進担当係長
佐藤 渉



給食を通して地産地消の良さを知ろう ～ここがすごい！地産地消！～

ちさんちしょう
地産地消とは…

『地域で生産された農林水産物をその地域で消費すること』です。

しんせん しゅん みかく
新鮮な旬の味覚を
あじ 味わうことができる

つく ひと かお
作っている人の顔がわかり
あんしんかん え 安心感が得られる

ちいきない しきん かんげん
地域内で資金が還元され、
ちいきけいざい かっせいか
地域経済の活性化につながる

11/11～22日は『地場産物活用週間』

給食に「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、食料の生産に関わる人々に対する感謝の気持ちを育みます。



11月14日（木）の給食

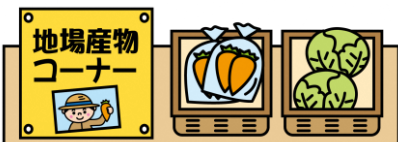
南相馬市産・福島県産食材は、米、牛乳、トマト、きゅうり、グリーンカールレタス、とうふ、たまご、大豆、ほうれんそう

のうぎょう かっせいか
農業が活性化すること
のうち ぼぜん
ことで農地が保全され、
けいかん いし けいすい
景観の維持や洪水の
ぼうし 防止につながる

はこ きょり みじか
運ぶ距離が短くなり、
かんきょう やさ
環境に優しい

エスディージーズ しぞくかろう かいほつもくひょう
SDGs（持続可能な開発目標）
だっせい こうけん
の達成に貢献できる

*** 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

令和6年度「ふくしまっ子ごはんコンテスト」最優秀賞 受賞者紹介



福島県教育委員会主催「ふくしまっ子ごはんコンテスト」最終審査会が、去る10月14日(月)に開催されました。その結果“小学校上学年の部 最優秀賞”に 原町第一小学校 6年 中津川 千晴 さんの考案メニュー『暑い夏を乗り切る!カラフル朝ご飯』が選ばれました。おめでとうございます。中津川さんは、昨年度の優良賞に続いての受賞です。今回、最優秀賞として輝いた中津川さんのアイディアメニューを紹介いたします。



「暑い夏を乗り切る!カラフル朝ご飯」



“松川浦産あおさとしょうがコーンのまぜご飯”が1月の給食に登場予定です!お楽しみに!!

私が工夫したところは、一つのなべで、何種類の野菜を時間差でゆでて火を使う時間を短くしたり、電子レンジを使ったりして、熱い火の前に立って調理する時間を減らしたところです。



中津川 千晴 さん

<メニュー>

- ・松川浦産あおさとしょうがコーンのまぜご飯
- ・くるくるたまごピンチョス
- ・おかわかめのとろとろとうふ
- ・生野菜のシソ焼き(にんにくしょうゆづけ)
- ・パプリカのおかか和え
- ・梅と長いも、ツナの冷や汁 ・トマトジュレ

鶏肉のトマトソースがけ

<材料 4人分>

- ・鶏もも肉皮付き-----4枚
(1枚60g)
- ・酒-----10g
(小さじ2)
- ・こしょう-----適宜
- ・サラダ油-----適宜



給食では、相馬農業高校の高校生が作った“トマトジュース”を使用しました。

A

- ・玉ねぎ-----20g
- ・パプリカ-----15g
- ・マッシュルーム
スライス-----15g
- ・オリーブ油-----3g (小さじ1)
- ・カットトマト-----50g
- ・トマトジュース-----25g
- ・トマトケチャップ--30g (大さじ2)
- ・みそ-----3g (小さじ1/2)
- ・砂糖-----3g (小さじ1)
- ・赤ワイン-----3g (小さじ1)

地産食材を使った ~11月14日の献立より~ おすすめメニュー!!



<作り方>

- ① 鶏肉に、酒、こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎは、うすくスライス、パプリカは小さめの角切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、焼き目が着いたら裏返し、肉に火が通るまで焼き、焼き上がったらず、皿に移す。
- ④ ③のフライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら、パプリカとマッシュルームを加え炒める。さらにAの材料を加え、味を調えトマトソースを仕上げる。
- ⑤ 鶏肉にトマトソースをかけてできあがり。

** お知らせ ** 「ゆめはっとまつり」に食育コーナーが登場します!!



テーマ「野菜アドベンチャーへようこそ!!」



12月8日(日)「ゆめはっとまつり」

時間: AM10:00~(食育コーナー)

今年の「ゆめはっとまつり」に、食育コーナーが登場します。クイズや試食、学校給食レシピプレゼント等を企画しています。栄養士一同、みなさんのお越しをお待ちしています!

給食で使用している食材の生産地(11/11~15使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
ブロッコリー	福島県	長ねぎ	南相馬市	さつまいも	福島県
キャベツ	南相馬市	大根	南相馬市	サニーレタス	南相馬市
にら	新地町	里いも	南相馬市	きくらげ	福島県