

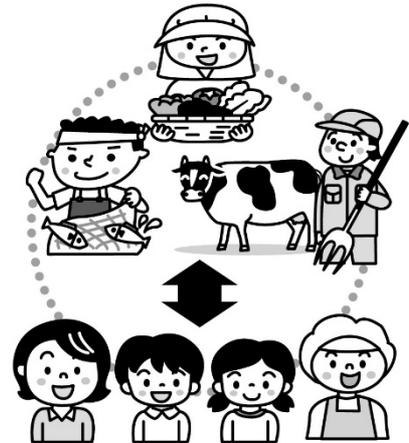


10月給食だより

令和2年10月
袖ヶ浦市立学校給食センター

ご存じですか？「地産地消」

地産地消とは、「**地域で生産された農林水産物を地域で消費する**」取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？



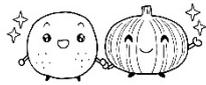
<p>学校給食に地場産物を活用すると...</p>	<p>地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる</p>
<p>食料の生産、流通などに関わる人びとの努力をより身近に理解することができる</p>	<p>生産者や生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる</p>
<p>「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる</p>	<p>流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化など、環境保護に貢献することができる</p>
<p>生産者など、地域の方の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を築くことができる</p>	<p>日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる</p>

みなさんが食べている給食にも、なるべく袖ヶ浦産の農産物を取り入れています。給食で食べているごはんは袖ヶ浦産の「コシヒカリ」です。収穫したばかりの新米は水分が多く、1年の中でも特においしい時期です。今月中には給食のごはんも新米にか変わりますので、おいしいごはんをたくさん食べてくださいね！



給食メニューのレシピを紹介しす

今回ご紹介するのはゆりっこシチューです。給食のシチューがなぜゆりっこシチューという献立名なのかというと、袖ヶ浦産のお米で作った米粉（ゆりっ粉）を使ったシチューだからです。ゆりっこシチューは市販のルウを使わず、米粉でとろみをつけています。また、乳製品がたっぷり入っているのでコクがあってとってもおいしいです。基本の野菜だけではなく、じゃがいもをさつまいもやカボチャに変えたり、にんじんやグリーンピースのペーストを入れてもおいしいので（水分量は調節してね）、ぜひ給食の味をご家庭でも試してみてください。



ゆりっこシチュー



〇材料（大人4人分）

鶏もも肉	100g	ひと口大
こしょう	少々	
白ワイン	小さじ1	
サラダ油	大さじ1強	
じゃがいも	中1個	ひと口大
にんじん	中1/2本	ひと口大
たまねぎ	小1個	くし形
しめじ	1/2ふさ	石づきを取りほぐす
ホールコーン缶	大さじ3	
水	1カップと1/3	
コンソメ	固形1個	
食塩	小さじ1/2弱	
牛乳	1カップと1/2	◆★で使用
◆米粉	大さじ2	1/2カップの牛乳で溶く
★粉チーズ	大さじ2	1カップの牛乳で溶く
★スキムミルク	大さじ1弱	
生クリーム	大さじ1強	
パセリ	飾り用	みじん切り

作り方

- 鍋にサラダ油を入れ、ワインとこしょうをふりながら鶏肉を炒める。
- たまねぎを加えて炒め、しんなりしたらじゃがいもとにんじんを加えて炒める。
- 水を入れてあくを取り、しめじとコーンを加えて煮込む。
- 野菜が煮えたらコンソメ、食塩（3/4）で味をつける。
- ◆米粉を溶いた牛乳を加え、中火で煮込む。
- 沸騰したら★粉チーズとスキムミルクを溶かした牛乳を加え、とろみがつくまで弱火で煮込む。
- 最後に生クリームを加えて味見をし、残りの食塩で味をととのえる。
- 飾り用のパセリをちらして出来上がり！

☆☆☆ポイント☆☆☆

- 米粉、粉チーズ、スキムミルクはそのまま入れると溶けにくいので、あらかじめ牛乳で溶いておきましょう。
- 煮込むときは鍋の底が焦げないように適度にかき混ぜてください。
- 残った米粉はから揚げや天ぷらの衣、パンケーキや蒸しパンなど、いろいろな料理に活用してくださいね！