

令和4年度

10月給食だより



お子さまと
いっしょに
よんでください

五泉市食育推進キャラクター

いもっち&くりっち 五泉市立五泉南小学校



今月のめあて

ごせん じばのうさんぶつ し
五泉の地場農産物を知ろう



10月19日の食育の日統一献立は、五泉の地場農産物をふんだんに使った給食を提供します。その名も「五泉の恵み満載！いもっち・くりっち、いずみちゃん夢のスペシャルコラボ給食」です。

【献立】村松の栗おこわ、いずみちゃん卵やき、さといも汁、れんこんの磯香あえ、牛乳
【五泉産の食材】米、もち米、栗、里いも、長ねぎ、れんこん

くりっち
【栗おこわ】

いずみちゃん
【たまごやき】



いもっち
【さといも汁】



★10月19日の給食は、私たちが活躍します。お楽しみに！

【いもっちのなかよし揚げ】



南小では、
里いもとたらが
なかよく揚げたよ。



材料（約4人分）

- | | | | |
|-------|-----------|-------|----------|
| ・たら | 150g⇒角切り | ・長ねぎ | 20g⇒粗みじん |
| ・酒 | 小さじ1 | ・しょうが | 少々 |
| ・こしょう | 少々 | ・みりん | 小さじ2 |
| ・にんにく | 少々 | ・砂糖 | 少々 |
| ・里いも | 150g⇒ひと口大 | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・片栗粉 | 適量 | ・白ごま | 少々 |
| ・揚げ油 | 適量 | ・ごま油 | 少々 |

作り方

- ① たらに酒、こしょう、にんにくをまぶし、下味を付けておく。
- ② ①と里いもに片栗粉を付け、揚げる。
- ③ 鍋にAを煮立て、長ねぎと②を入れ混ぜ合わせ、最後にごま油を回しかける。

給食&朝ごはん
レシピを掲載中！
ぜひ下のQRコード
をご活用ください☆



ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。



にこサポ 五泉市子ども課 LINE@

ちさんちしょう し
地産地消について知ろう！

『地産地消』とは？

『産』は、作ること。

『地』は、地元、地域。

『消』は、消費する（使う）こと。

『地産地消』とは？地域で作られたものをその地域で消費し、生産者と消費者が協力しながら、その地域の食と農業を守っていくことをいいます。『地産地消』の良さを知り、地元の食材を大切に食べていきましょう。

『地産地消』の良いところ！

かんきょう
環境にやさしい

ゆそうきより みじか
輸送距離が短いので、
CO₂の削減になります。



しんせん て はい
新鮮なものが手に入る

しゅん しょくざい しんせん
旬の食材を新鮮なうちに
購入し、食べることができます。

ちいき げんき
地域が元気になる

じもと つく じもと しょうひ
地元で作ったものを地元で消費
することで、地域経済の活性化につながります。

あんしんかん
安心感がある

つく ひと た ひと たが
作る人と食べる人、お互いの
顔が見える関係は、信頼と安心
をうみ出します。

しょくいく
食育につながる

じもと しょくざい し
地元の食材を知ることで、
食文化を守り、食の大切さを
感じることができます。

きゅうしょく
給食では、できるだけ地元や県内産の野菜を使用しています。

こめ ごせんしん さん ぎゅうにゅう けんないさん しょう
米は五泉市産、牛乳は県内産を使用しています。

