11月 食太朗だより

令和８年 １１ 月２日 第 ７ 号
茨 城 県 立 境 特 別 支 援 学 校

地産地消月間

地産地消は、主に国内の地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費することをいいます。地場産の農林水産物の消費拡大等による地域の活性化や、流通コストの削減、輸送時に発生する CO_2の抑制、地元に対する理解の深まりなどの効果が期待されています。

日本の食料は、約 37%が国内で生産されたもの、約 63%は海外からの輸入によるものです(カロリーベース)。日本の食料自給率は諸外国と比較すると、低い水準にあります。

○茨城県の地場産物

茨城県が日本一を誇る生産量の食べ物は、メロン・栗・れんこん・ピーマン・水菜・小松菜・チンゲン菜・さつまいもなどです。(令和6年度)
その他にも、美味しいブランド品が多いのも特徴で、「常陸牛」や「常陸秋そば」、「奥久慈しゃも」などがあります。サバやイワシなどの魚介類も豊富です。

○境町の地場産物

本校では、10/19(月)～10/23(金)および 11/16(月)～11/20(金)において、さかとくサポーターの「4Hクラブ」のみなさんが境町で育てられた、ねぎ、なす、赤キャベツ、キャベツ、はくさい、玉レタス、リーフレタス、カールレタス、ロマネスコ、さしま茶を給食で使わせていただいております。

減塩でもおいしい方法

○減塩について

食塩に含まれるナトリウムは、体の水分量などを調節する大切な働きがありますが、摂り過ぎると血圧が上がり、様々な病気を招きます。
うす味でも美味しく食べられる工夫をすることが重要です。



○料理のポイント

酸味…酢や柑橘系の果汁、トマトなどを用いると味にアクセントがつく
香り…にんにく、しょうが、しそ等の香味野菜や、ハーブやスパイスで香りや辛みをつける
コク…ごま油を香り付けにたらしたり、煮物や汁物に牛乳や乳製品を加えたりするとコクがでる
裏面に本校で人気の給食献立のレシピを載せています♪

旨み…昆布、かつお節、きのこ類等からだしの旨みをひきだす
とろみ…味が食材とよく絡み、うす味でも満足感が得られる

○本校で人気の減塩でもおいしい給食レシピ

☆からあげ（食塩相当量　計 0.4g）

～材料(一人分)～
鶏もも肉　50g(小学生)70g(中学生・高校生)　おろししょうが 1.5g　濃口醤油 2.0g　料理酒 1.5g
かたくり粉　5g　薄力粉　3g　コメ油(揚げ油)
～作り方～
①　肉におろししょうが、濃口醤油、料理酒で下味をつける
②　かたくり粉、薄力粉を混ぜ鶏肉にまぶす　③揚げる



☆ポテトサラダ(食塩相当量　計 0.4g)

～材料(一人分)～
じゃがいも　40g　にんじん　10g　玉ねぎ　5g　きゅうり 10g　ロースハム　5g
マヨネーズ(卵不使用) 8.2g　食酢 1.5g　上白糖　1g　食塩　0.2g　白こしょう　少々
～作り方～
①　野菜をゆで、冷やす　②調味料で和える

☆コーンスープ（食塩相当量　計 0.8g）

～材料(一人分)～
コーン　15g コーンペースト 18g　コーンクリームスープ粉末 4g　玉ねぎ 30g　パセリ 0.5g
有塩バター5g(ルー用)　薄力粉5g　牛乳 45g　コンソメ 0.2g　食塩 0.1g　黒こしょう　少々　有塩バター5g(炒め用)
～作り方～
①　バター、油、小麦粉を炒めてホワイトルーを作る　②具材をバターで炒める　③玉ねぎがつかるぐらいの水で煮込む
③　ルー、牛乳を入れ調味し仕上げる

