

9月 給食たより

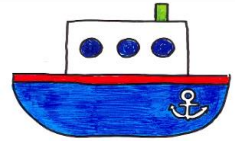
令和3年 9月 1日
石狩市厚田学校給食センター
TEL・FAX: 78-2141

給食目標「地場産物について知ろう」

今月は13日から17日までを「いしかりウィーク」とし、普段よりも多くの石狩産食材を給食に使用しています。子どもたちには「いしかりウィーク」をきっかけとし、どのような食材が石狩でとれるのか、給食を通して学んでもらえると嬉しいです。

9月13日～17日は いしかりウィーク

ことし
今年のテーマは…
「日本旅行に行こう！」
今回のいしかりウィークでは、全国各地の郷土料理やご当地グルメが登場します！そしていつもよりも石狩産の食材を多く使用した給食です！



13日(月) ・アイスリーン米 ・せんべい汁(青森県) ・みそカツ(愛知県) ・キャベツのレモンあえ(広島県)	14日(火) ・うどん ・じゃじゃ麺(岩手県) ・コーンのつまみ揚げ ・メロン(石狩産)	15日(水) ・アイスリーン米 ・スープカレー(北海道) ・豆腐ハンバーグ ・ピーツのサラダ(北海道)
16日(木) ・ソフトフランス丸パン ・オニオンスープ(兵庫県) ・チキン南蛮(宮崎県) ・ラーメンサラダ(北海道)	17日(金) ・ごはん ・みそけんちん汁(神奈川県) ・鮭の甘酢あんかけ(富山県) ・浜益牛のしぐれ煮(三重県)	

使用している石狩産食材
 ・米 ・じゃがいも ・大根 ・望来豚
 ・浜益牛 ・メロン ・ピーツ ・人参

いしかりウィーク注目食材の ピーツ を紹介します！

ピーツは「奇跡の野菜」と呼ばれるほど、栄養素が豊富な食べ物です。おなかの調子を整えてくれる「食物せんい」や、血をつくるもとになる「鉄分」が含まれています。サトウダイコンの一種で、見た目は赤カブのように見えますが、ほうれん草と同じ仲間の野菜です。乾燥や雨などの変わりやすい天気にも強いので、甘みが増しておいしくなります。



種は茶色で、3粒植えて1株出来ます。実がつくまで3か月と時間はかかりますが、年中食べられる野菜です。1個の重さは150～200gぐらいで、野球ボールよりも少し小さめの大きさまで成長します。大きくしすぎると実が硬くなるので、成長を毎日見続けることが大切です。

いしかりウィークでは「サラダピーツ」を使用します。生産者の三宅さんは、50～60kgのピーツを育てています。



生産者：三宅 栄子さん
 ピーツは健康に良いので、好き嫌いせずにいっぱい食べてください！



- 育てる時に気をつけていること
- ・ピーツとの距離を 考えて植える
 - ・こまめに雑草を抜く
 - ・農薬を使わない