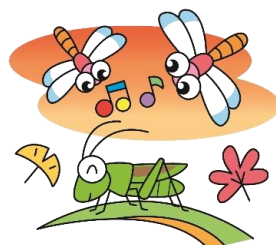


9月 二戸食だより



二戸市学校給食センター
給食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～



2学期が始まり約2週間たちました。引き続き、新型コロナウイルス感染に気をつけながら学校生活を送ることとなります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。今月の二戸食だよりは、給食で使われている二戸の食材を紹介し、ご家庭の食卓にも地域の食材を取り入れ、話題にしてみましょう。



給食で使われている 二戸の地場産物を知ろう



二戸では米や雑穀、肉や野菜など様々な種類の農畜作物が生産されています。二戸市学校給食センターでは、地元の食材を地元で消費しようという「地産地消」の取り組みが行われています。生産者のみなさんにご協力をいただき、年間を通してお米や雑穀、肉類や旬の野菜、果物など約25種類ほどの地場産物が使われています。

～二戸市の主な地場産物です～

穀物

雑穀



国内生産量の9割が岩手産、その中でも二戸地方は古くから雑穀栽培が盛んです。白米と比べて、鉄分や食物繊維など、普段の食事で不足しがちな栄養素が多く含まれています。給食では、主にいなきび、もちひえ、あわをご飯に混ぜたり、料理に使用しています。

肉

短角牛



二戸地方の高原は短角牛の一大産地です。放牧し自由に運動しながら育った短角牛は、かみしめる食感と肉のうまみが特徴です。給食では、短角牛のピピンバやハンバーグ、カレーなどのメニューに登場します。

果物

さくらんぼ



寒暖差が大きく雨量が少ない県北地方はさくらんぼの栽培に適しています。「佐藤錦」の中でも糖度が高く色の濃いものは「夏恋(かれん)」として出荷されています。旬は初夏の短い期間です。

りんご



長い間様々な味わいが楽しめる岩手のりんご。「冬恋(はるか)」「紅いわて」など、岩手オリジナル品種も栽培されています。二戸の旬のりんごは秋の給食で味わいます。

☆まだまだあります☆ 給食に登場する二戸の食材



米(いわてっこ)

足沢みそ

鶏肉

野菜



献立表では、毎月使用する地場産物を紹介していますので、確認してみてくださいね。生産者の方々の愛情がたくさん詰まった地域の食材を感謝していただきましょう！

作ってみよう

★ラタトゥイユ(4～5人分)

- ・ベーコン 70g
- ・玉ねぎ 1/2個(約100g)
- ・なす 2本(約180g)
- ・ピーマン 3個(約100g)
- ・マッシュルーム水煮 35g
- ・トマト 1/4個(約50g)
- ・にんにく 2g
- ・コンソメ 2g(小さじ1弱)
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・塩こしょう 少々

甘くておいしい旬の野菜をたくさん食べよう！



◆今が旬の野菜を使用した8/31(月)の給食『ラタトゥイユ』のレシピを紹介します♪

(作り方)

- ①ベーコンと野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくの香りがしてきたら、ベーコンを炒めて、玉ねぎ、なすを炒め、トマトとケチャップで煮込む。(野菜に火が通りにくい場合は、少量の水を加えて煮込む)
- ③②に水気を切ったマッシュルーム、ピーマンを入れる。
- ④コンソメと塩こしょうで味付けをする。(調味料は適宜加減してください)

※給食では、ピーマンの代わりにパプリカを使用しています。ピーマンはさっとゆでて水にとってから使用すると食べやすくなります。