



黒石原支援学校  
菊池支援学校

実りの秋がやってきました!秋といえば「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「紅葉の秋」そして「食欲の秋」。合志市、菊池市、菊陽町にはおいしい食べ物がたくさんありますね。

「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか?地産地消とは、「地域でとれたものを、地域で消費すること」を言います。「地域生産」と「地域消費」をつなげた略語です。給食でも合志・菊池地域や熊本県産の食材を積極的に使用しています。また、最近よく耳にする「SDGs(持続可能な開発目標)」と「地産地消」も、実は深い関わりがあります。

## 給食で「地産地消」されている食材は?

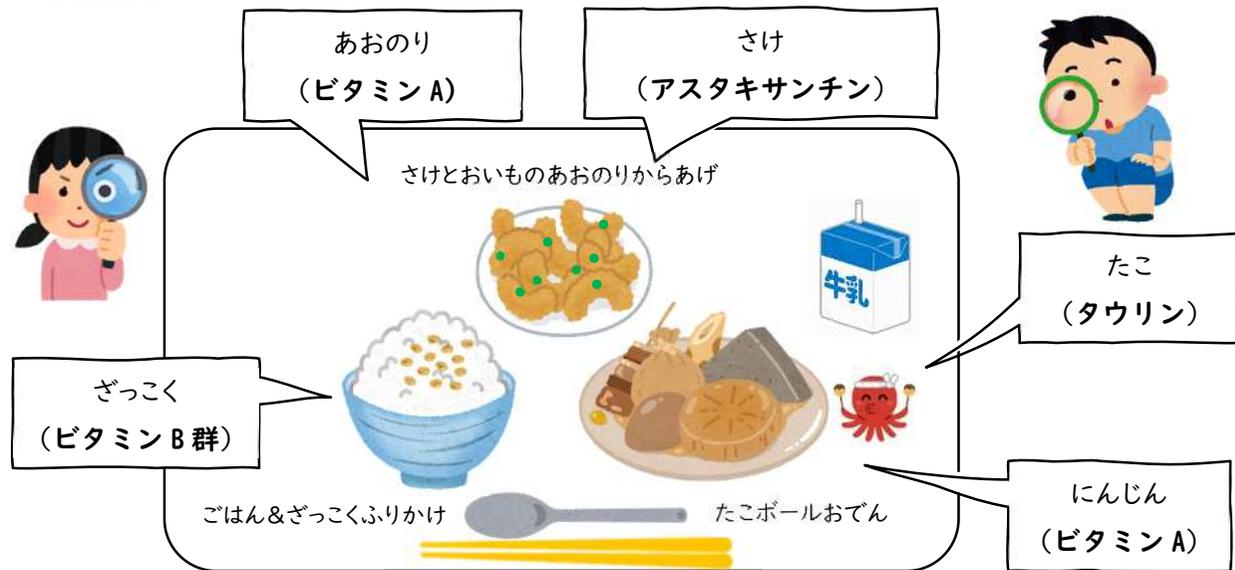
### 熊本県産



# 10月10日は「目の愛護デー」

10月10日の給食では、“目にいい食べ物”をたくさん使います!下の食材に含まれている栄養素には、視力低下を予防したり、目の疲れを回復させたりする働きがあります。ぜひ、給食でも“目にいい食べ物”を食べて、健康な目を保ってくださいね!

献立：ごはん&ざっこくふりかけ、牛乳、たこボールおでん、さけとおいものあおのりからあげ



## 給食のレシピをご紹介します!

今日は、10月19日の給食にある「梨酢和え」のレシピをご紹介します。

### 【梨酢和え】4人分

- キャベツ.....80g
- きゅうり.....40g
- にんじん.....20g
- きざみこんぶ.....2g
- 梨.....30g
- 酢.....小さじ1
- 薄口しょうゆ.....小さじ1と1/2
- 砂糖.....小さじ1と1/2強

### 〈作り方〉

- ① キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは細切りにする。
- ② 切った野菜を軽く茹で、水気をしっかり絞る。
- ③ 梨は皮を剥き、すりおろしておく。
- ④ 水気を切った野菜とすりおろした梨を調味料で和えたら完成!

梨は日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、なんと弥生時代にはすでに食べられていたといわれています。水分と食物繊維が多く、便秘や高血圧の予防に効果があります。