



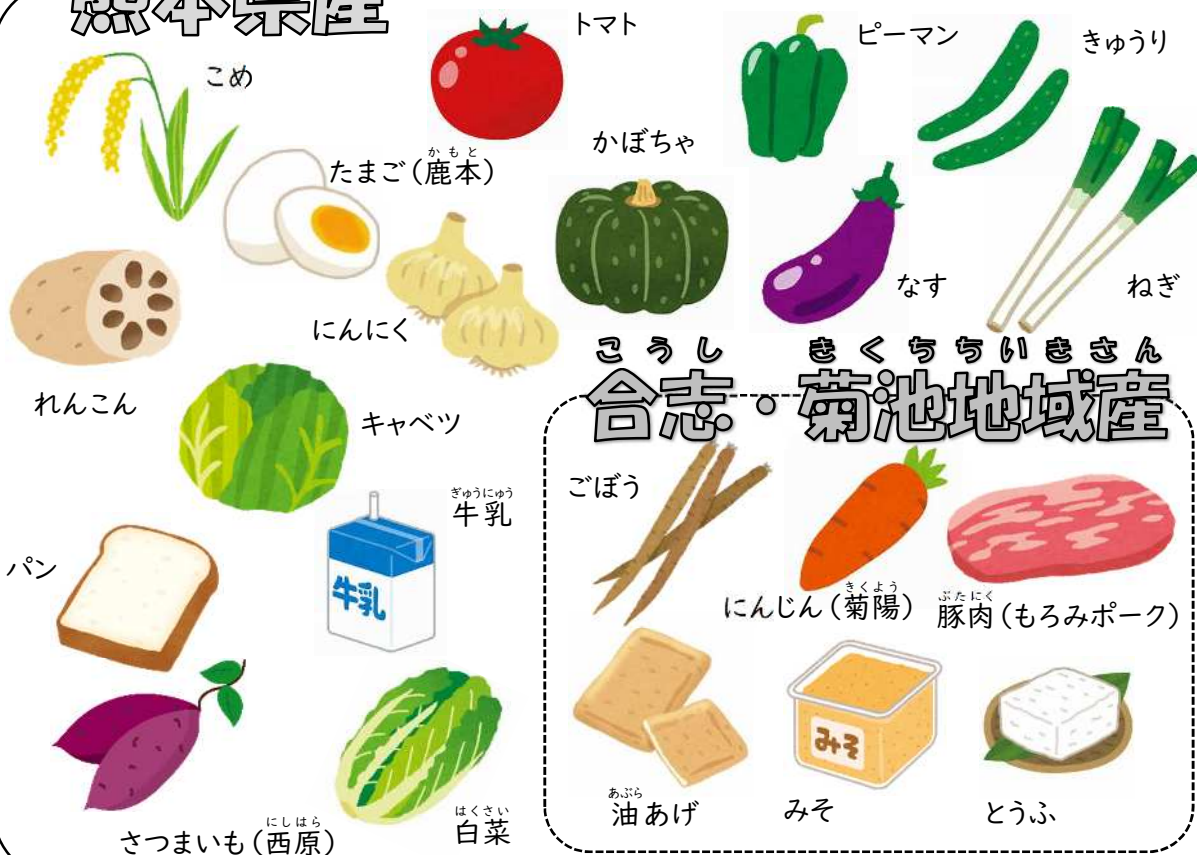
黒石原支援学校
菊池支援学校

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」そして「食欲の秋」。合志市や菊池市にも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?

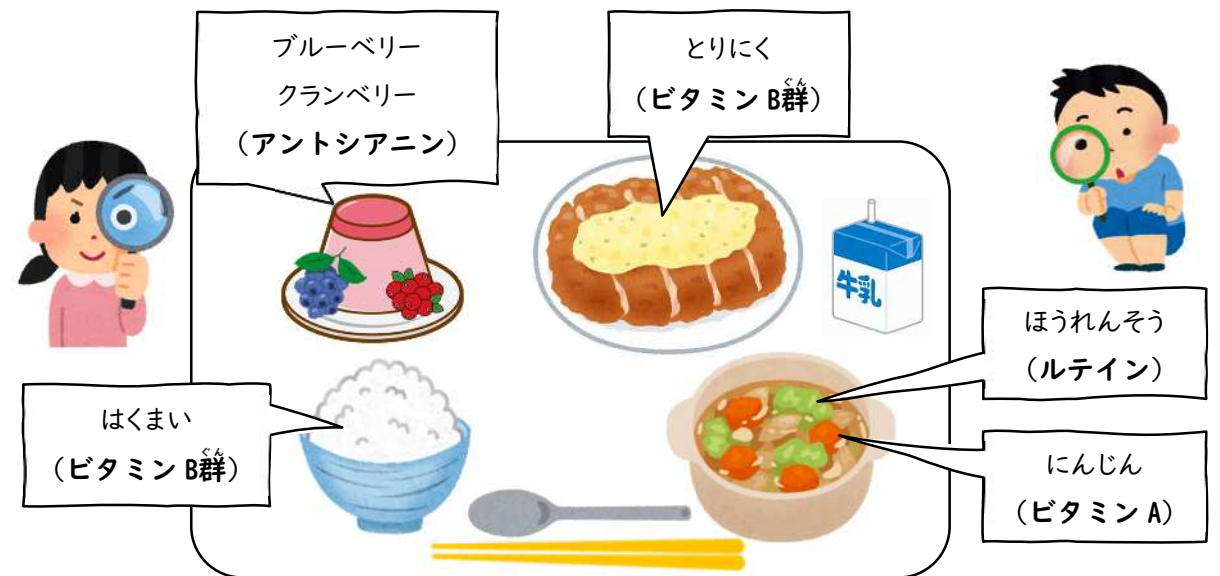
熊本県産



10月10日は「目の愛護デー」

10月9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、牛乳、ほうれん草スープ、チキン南蛮、ミックスベリープリン



給食のレシピをご紹介します!

今月は、10月1日の給食にある「白菜のおかかネーズ和え」のレシピをご紹介します。

【白菜のおかかネーズ和え】4人分

はくさい……………150g(1/6玉)
ほうれんそう……………60g(2~3株)

マヨネーズ……………大さじ2 強
薄口しょうゆ……………小さじ1/2
さとう……………小さじ1/2
かつおぶし……………2g
すりごま……………小さじ1

【A】

〈作り方〉

- ① はくさいは短冊切り、ほうれんそうはざく切りにする。
- ② 切った野菜を軽く茹で、水気をしっかり絞る。
- ③ 調味料【A】を混ぜ合わせておく。
- ④ 水気を切った野菜と③を和えたら完成!

