



学校給食からも季節を感じてもらえるようにしています
～ 旬の食材・地場産物を使って ～

鱈：春を告げる魚とされています。瀬戸内海での漁獲は減ってしまい、九州産を使用しています。
7日はみそ漬け焼き、10日は塩焼き、27日はチーズ焼きで登場しています。

柑橘：甘夏柑、河内晩柑、はっさく、小夏と、ほどよい甘味と酸味のものがあります。かっこよく、おいしく食べてほしいので食べ方も載せています。
小夏だけは、白い皮も袋も食べられます。

野菜：えんどう豆、そら豆、たけのこ、キャベツ、葉ねぎ、ミニトマトは、三豊市産を使用予定です。
さやいんげんは、香川県産を使用予定です。
えんどう豆、そら豆は、山本町の大浦さんが栽培してくれた物を使用予定です。

茶：夏も近づく八十八夜♪茶摘みの時期にちなんで、きな粉っ茶揚げパン、お茶いも、瀬戸のお茶揚げなど、茶葉を食べる献立を取り入れています。
茶葉は、高瀬町産を使用します。

端午の節句にちなんで

かしわ餅は、もちろんですが、成長するごとに名前が変わる出世魚の「鱈」、たけのこのように、すくすく成長することを願って「筑前煮」に、たけのこを使用しています。

定番献立は、1年中登場しますが、季節の移り変わりを給食からも感じてもらうと旬の食材を使って変化をつけています。

例えば、筑前煮、5月「たけのこ」、7月「かぼちゃ」、11月「れんこん」と一部の食材を旬の食材に置き換えています。

そして、今月は、「えんどうご飯」、「そら豆の塩ゆで」に山本町の大浦さんが栽培してくれたものを使用予定です。私たちと同じ環境で栽培された食材からは、体に負担をかけることなく栄養素を取り入れることができます。地産地消は、こういう面からも意味のあるものとなっています。

5月にしか食べられない献立もありますので、季節を感じながら味わってもらえると嬉しいです。

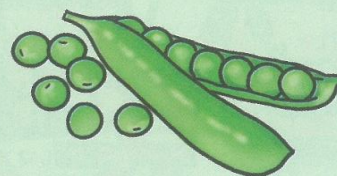
初夏です! Pea Pea Bean!

初夏から、若どりの豆がたくさんとれます。どんなものがあるでしょう?

Peas えんどう

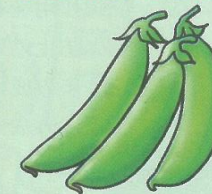
さやえんどう

グリーンピース



若い豆を食べる。たんぱく質や炭水化物など豆としての栄養がとれる。ビタミンも豊富。

スナップえんどう



アメリカからやってきた。大きくなってもさやがやわらかく、中の豆と両方食べられる。

5月

Green Beans

さやいんげん



「三度豆」ともよばれ、夏にかけてたくさん収穫できる。カロテン、ビタミンB群に富む。

Edamame (Green soybeans)

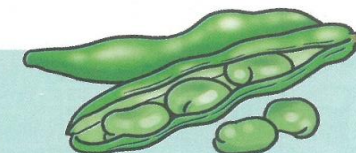
えだまめ



大豆の若い豆を食べ、野菜としての栄養ももつ。カルシウムや鉄も豊富。

Broad Beans (Fava Beans)

そらまめ



食べ頃の若い豆を食べる。さやが空に向かって伸びることから「そらまめ」の名前がついた。

三豊中学校の給食では、スナップえんどう・さやいんげんは、4月から使っています。

5月は、グリーンピースを、ごはんや、煮物などに使っています。そらまめは、塩ゆでにして、そら豆自体の味を味わえるようにしています。

えだまめは、7月に使う予定です。