

いただきます

給食の献立は、地元で採れた食材を積極的に取り入れています。9月12日(月)は今年1回目の「なよろ給食の日」を企画しました。お米や野菜をはじめ、地元産の大豆で作る「みそ」や「油揚げ」の加工品などを使います。給食ができるまでには、地元の農家さんや工場で働く人や食材を納めるお店屋さんなど、多くの方が関わり食材が作られています。食べ物大切に、味わって食べてくださいね。



《なよろ給食の日 9月12日の献立紹介》



「みそ汁」は、煮干しでだしをとり、じゃがいもとわかめを具として、名寄産の大豆ともち米の麴で作るみそと北海道産大豆の白みそを合わせて作ります。



「油揚げと小松菜炒め」は名寄産ゆきほまれ大豆で作る油揚げ、名寄産キャベツ、地元の工場で作るもやし、北海道産豚肉や小松菜を名寄産ひまわり油で炒め、北海道産原料100%の醤油と砂糖を使い味付けをします。



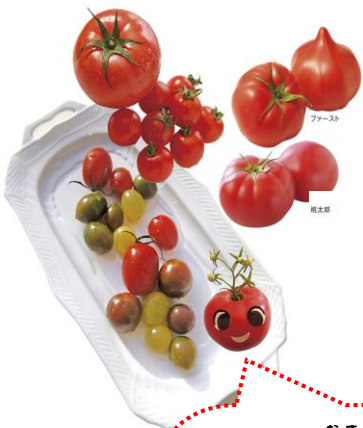
「さばみそ煮」は国内産さばと北海道産大豆のみそを使用しています。



「お米」は地元米風連産の『ななつぼし』を使用しています。



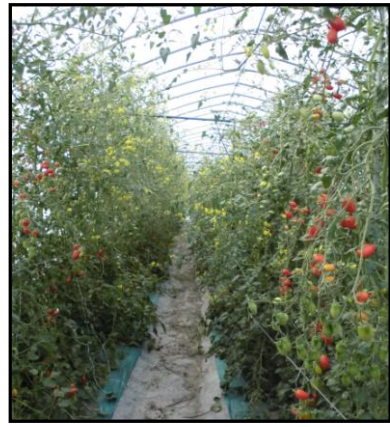
トマトのひみつ



ヨーロッパのことわざで、「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われています。理由は、トマトが自然に育つ夏になると、トマトを食べる病気になる人が少なくなるからだそうです。それほど、トマトには病気を防ぐ栄養素がたくさん含まれているんですね！



トマトの名前の由来は、「トマウル：ふくらむ果物」という意味だそうです。赤い色素は「リコピン」という成分です。がんなどの病気になることが期待されています。



【智恵文及川農園さんのミニトマト(純あま)の栽培の様子です。】