

# 令和5年8.9月号 食育フードシステム東北 給食だより

いよいよ2学期の始まりです。  
夏休みはたくさん楽しい思い出ができましたか？

## 9月19日 せんだい芋煮風の登場！

あなたはどっち派？！

宮城県(豚肉+味噌)



VS

山形県(牛肉+醤油)



宮城県では豚肉と味噌を使い、山形県では牛肉と醤油を使います。

## 9月26日 おくらチャンプル風の登場！

ゴーヤの代わりにオクラを使ったチャンプル風です。  
子どもたちもたべやすいように、苦くないようアレンジしました。



オクラの特徴でもあるネバネバは、水溶性食物繊維で熱に強く、ゆでるなどして熱を加えることでよりネバネバとした成分が出てくるという性質があります。

## 宮城の県産品について知ろう！



①曲がりネギ

曲がりねぎは、一般的な長ねぎに比べ、やわらかさと甘みが強く、加熱することでさらに甘みが増します。



②仙台雪菜

仙台では特に、冬の寒さに当てて栽培する「ちぢみ雪菜」が有名ですが、実は伝統野菜のひとつとして「仙台雪菜」という雪菜も栽培されています。



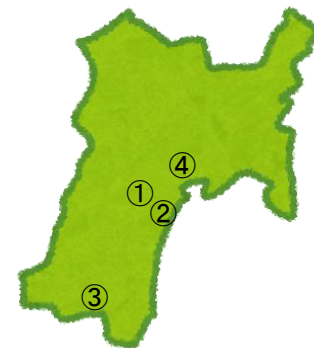
③うーめん

白石うーめん(温麺)は、江戸時代に生まれた宮城県白石市の郷土料理です。長さ10cmほどの短い麺が特徴です。



④トマト

トマトはビタミンCを多く含むほか、がん予防の効果が高いと言われるリコピンを多く含んでいます。気温が高く、雨が少ないほどおいしいものが出来ます。



## 迷子のスプーンが増えています！



お名前が書いていないと迷子のままお返しすることができません。  
スプーンなどには必ずお名前のご記入をよろしくお願いいたします。



## 《残食情報》

6月に残食が多かったのは、花野菜のソテーでした。花野菜のソテーには、ブロッコリーとカリフラワーが入っています。これらは花、または蕾を食用とする野菜で、特徴としては、全般的にビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています😊

## 【8月の食材予定産地】

《野菜》きゅうり(宮城) 長ネギ(宮城) もやし(青森) 大根(青森) えのき(宮城・新潟)  
《野菜》しいたけ(山形) ピーマン(岩手) ブロッコリー(北海道) かぼちゃ(宮城・茨城)  
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)  
《米》ひとめぼれ(山形)



カメラをかざすと弊社  
公式 Instagram が出ます。  
フォロー よろしくお願ひします!!