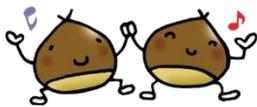


11月給食だより

令和6年度 11月号
清瀬市立清瀬第四中学校

蒸し暑い日が多く秋を感じられる日の少ない10月でしたが、これから朝晩の冷え込みなど、1日の気温の変化が大きくなってきます。不安定な気候で知らず知らずのうちに抵抗力が落ちていることも。食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。給食ではこれから冬にかけて地場野菜が増えてきます。旬の新鮮な野菜を食べて、体の調子を整えましょう。



感謝の気持ちをもって 食べましょう!



みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人が関わり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、後片付けを丁寧にするなどで、感謝の気持ちを表現しましょう。



作ってみよう! 給食レシピ

1年生からリクエストがあったメニューです。
給食に出たメニューでレシピを知りたいものがあったら、職員室後方の廊下にあるレシピのリクエストボックスに用紙に書いてリクエストしてください!

スイートポテト

材料 (作りやすい分量 約8個分)

- ・さつまいも・・・・・・・・800g
- ・有塩バター・・・・・・・・30g
- ・砂糖・・・・・・・・40g
- ・塩・・・・・・・・ひとつまみ
- ・牛乳・・・・・・・・25g
- ・生クリーム・・・・・・・・25g
(無ければ牛乳で代用可)
- ・卵・・・・・・・・1個

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて蒸す (またはゆでる)。
- ② ①のさつまいもを好みのなめらかさまでつぶす。
- ③ ②に溶かしバター、砂糖、塩、生クリーム、卵を加え、牛乳で固さを調整する。
- ④ 俵型に丸め、溶き卵を塗ってオーブントースターで焼き色がつくまで焼く (または200℃のオーブンで15分程度)。

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？



<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p>	<p>SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる</p>

学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化への理解を深めることができる



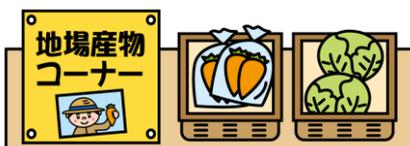
食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。