



# がっこうきゅうしょく 学校給食だより

令和6年度11月号

伯耆町立学校給食センター



## 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?



### 今月のレシピ

### 里いものごまみそ煮



#### 【材料】5人分

- ・鶏もも肉...80g
- ・人参...80g
- ・大根...100g
- ・さといも...150g
- ・玉葱...100g
- ・干しいたけ...1枚
- ・突き出しこんにゃく...100g
- ・さやいんげん...30g
- ・ごま油...適量
- ・砂糖...小さじ2
- ・みりん...小さじ1
- ・しょうゆ...小さじ1
- ・みそ...大さじ2
- ・すりごま...大さじ1

ごまを加えることで風味がアップします。

#### 【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、大根、さといもは食べやすい大きさの乱切りにする。玉葱は、5mm幅に切る。
- ③ 干しいたけはたっぷりの水で戻して薄くスライスする。
- ④ さやいんげんは、さっと茹でて2cmの長さに切る。
- ⑤ 鍋にごま油をひき、鶏肉を入れて炒める。
- ⑥ 人参、玉葱、大根、さといも、干しいたけ、下茹でしたこんにゃくの順に炒め合わせ、材料が浸る程度の水を加え、あくをとりながら煮る。
- ⑦ Aの調味料を加え、煮込む。煮汁でみそをとき、加え煮る。
- ⑧ すりごまを加え、さやいんげんを散らして仕上げる。