



☆毎月19日は食育の日

食育だより



令和7年
11月号

みよし市みよしがっこうきょうしつ
三次市三次学校給食センター

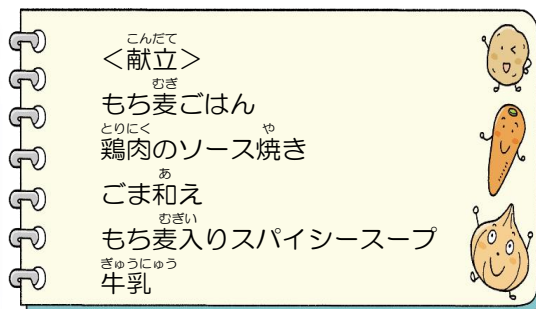
秋が深まり、夜の寒さを強く感じる季節となりました。11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考える機会にしてみましよう。寒さが厳しくなるこれからの季節に備えて、病気に負けない強い体を作りましょう。



10月17日の「みよしふるさとランチの日」はもち麦がテーマ食材でした！



もち麦ごはんができるまで>



もち麦は、よくごはんと一緒に炊いて、もち麦ごはんとして給食で出されています。今回は、ごはんとスープにもち麦を入れてみました。三次学校給食センターでは三次産の「キラリモチ」という品種のもち麦を使っています。キラリモチは、炊飯後に色が変わりにくく、香りや固さもよいのが特徴です。

10月17日の献立には、三次産の食材として、米・もち麦・小松菜・白ねぎ・きゅうりを使用しました。



①もち麦を洗います



②もち麦の量を測ります



③もち麦を米と混ぜ炊きます



④もち麦ごはんの出来上がり！

もち麦入りスパイシースープを
配缶している様子>



裏面もあります

～学校給食食育推進事業のお知らせ～
吉舎食品さんの「山の芋コロッケ」を提供します！

11月11日(火)の給食で、みよしブランドに認定されている「山の芋コロッケ」を提供します。山の芋コロッケは、吉舎町特産の山の芋をふんだんに使用して作られています。タネには、三次産の玉ねぎとにんじんが入っており、もっちりとした食感が特徴の商品です。



三次市ホームページより引用

山の芋ってどんな芋？



山の芋はねばりの強さが特徴です。また料理だけでなく、生菓子や饅頭にも使われます。

栄養面では、ビタミンCや食物繊維、カリウム、マグネシウムなどが豊富に含まれており、疲労回復や高血圧の予防など健康維持に役立ちます。

～もち麦提供事業のお知らせ～



11月の給食で、三次産のもち麦を使用した「もち麦フロマージュ」というカップケーキを小学校は19日、中学校は28日に提供予定です。「もち麦フロマージュ」はJAひろしまさんと、三良坂町にある「和洋菓子工房 泉屋」さんが共同開発されて、三次市の小中学校に無償提供していただきます。

作ってみよう♪給食レシピ



【さつまいもの豆乳シチュー】 秋が旬のさつまいもを使った、体温まるシチューです♪		
材料(4人分)		作り方
鶏肉	120g	① たまねぎをくし形に切る。 ② にんじんとさつまいもをいちょう切りにする。 ③ エリンギとブロッコリーを一口大に切る。 ④ 豆乳に米粉を入れて混ぜて溶かす。 ⑤ 油を熱し、鶏肉を加え色が変わるまで炒める。 ⑥ たまねぎ、にんじん、さつまいも、エリンギ、ブロッコリーを加え、たまねぎがしんなりするまで炒める。 ⑦ 水、コンソメ、塩、こしょうを入れ沸騰させる。沸騰したら蓋をして、時々かき混ぜながら煮込む。 ⑧ 具材が柔らかくなったら④を加え、とろみがつくまで混ぜながら煮る。
たまねぎ	1玉	
にんじん	1/2本	
さつまいも	1本	
エリンギ	1/4個	
ブロッコリー	20g	
油	小さじ1	
コンソメ	小さじ1と1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	360ml	
米粉	小さじ4	
豆乳	60ml	

さつまいもの代わりにかぼちゃやじゃがいもを使っても美味しいですよ！



【ひとことメモ】

さつまいもは昔、薩摩の国、今の鹿児島県に伝わったため「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつまいもには、食物繊維、ビタミンC、カリウムなどの栄養が豊富で体に良い食品です。便秘を防ぐ効果や、免疫力向上や美肌効果も期待できます。