



11月 食育だより

☆毎月19日は食育の日



令和7年
11号

みよししみよしがっこうきゅうしょく
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ょう。寒さが厳しくなるこれから季節に備えて、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



①もち麦を洗います



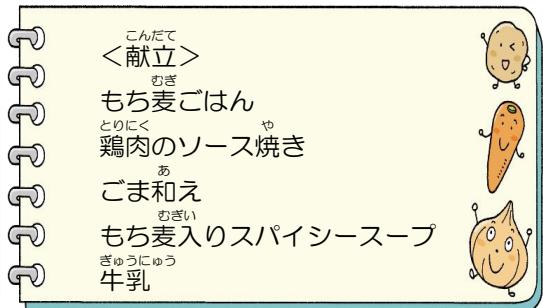
②もち麦の量を測ります



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。

⑤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くださいます。



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
とりにく 鶏肉	120g	① たまねぎをくし形に切る。
たまねぎ	1玉	② にんじんとさつまいもをいちょう切りにする。
にんじん	1/2本	③ エリンギとブロッコリーを一口大に切る。
さつまいも	1本	④ 豆乳に入れて混ぜて溶かす。
エリンギ	1/4個	⑤ 油を熱し、鶏肉を加え色が変わるまで炒める。
ブロッコリー	20g	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。
あぶら 油	小さじ1	⑦ 氷、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。
コンソメ	小さじ1と1/2	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。
しお 塩	少々	さつまいもの変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!
こしょう	少々	
みず 水	360ml	
こめこ 米粉	小さじ4	
とうにゅう 豆乳	60ml	

【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。