

地産地消について

2019年8月

赤坂けやき通り保育園

「地産地消」という言葉を知っていますか？「地産地消」とは、地域でとれた農林水産物を地域で消費しようという取り組みのことです。近年、消費者の農産物に対する安全・安心志向の高まりや生産者の販売の多様化の取り組みが進む中で、消費者と生産者を結び付ける「地産地消」への期待が高まっています。地産地消により、食材の旬や産地について理解を深めることや、郷土料理・行事食など地域の食文化を見直すきっかけにもなります。

福岡県は、生産量や漁獲量などで全国上位にランキングするほど食材が豊かな地域です。福岡県の食べ物を知り、積極的に利用することは、農林水産業の活性化や食料自給率の向上につながります。

旬の食材を毎日の食事に取り入れましょう

旬の食材は味がよく、栄養価が高く、安価で経済的です。

保育所では、地域でとれた旬の食材をできるだけ取り入れて給食を作っています。

家庭でも、旬の食材を毎日の食事に積極的に取り入れてみませんか？

なすのミートソース煮

～旬の食材を使った保育所給食のおすすめメニュー～

材料（3歳児1名分）

牛ひき肉	15g
ベーコン	2g
じゃがいも	30g
なす	40g
たまねぎ	30g
にんじん	15g
トマト	15g
トマトジュース	5g
ピーマン	5g
パン粉	1.5g
砂糖	0.6g
コンソメ	0.5g
水	5g
ウスターソース	0.5g
こいくちしょうゆ	0.3g
ローリエ	少々
こしょう	少々
植物油	2g

下処理

ベーコン	1cm位に切る
じゃがいも	小さめの角切りにし、水にさらす
なす	皮をむき、1cm位の半月切りにし、水にさらす
たまねぎ	粗みじん切り
にんじん	粗みじん切り
トマト	湯むきし、1cmの角切り
ピーマン	粗みじん切り

作り方

- ① 半量の植物油でベーコン、なすを炒める。
- ② 別鍋に残りの植物油で牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを十分炒める。
- ③ ②にトマト、トマトジュースを加え、パン粉、砂糖、コンソメ、水、ウスターソース、こいくちしょうゆ、ローリエ、こしょうで調味し、煮込む。
- ④ ローリエを取りだし、①を加え、さらに煮込む。
- ⑤ ピーマンを入れ、火を通す。



調理のポイント

- ・トマトを入れずに作る時は、トマトジュースを15gにするとよいです。
- ・水の量は様子を見ながら調整してください。

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 29 木	麦ごはん 酢豚 きのこのかき玉汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク なし(40g) ビスケット	牛乳・プロセサリー・豚肉・ 鶏卵・かつお・昆布だ し・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・揚 げ油・植物油・砂糖(三 温糖)・ビスケット	しょうが・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・トマト・キャブ・生しいたけ・ しめじ・おろ・なし
2 16 30 金	麦ごはん 漬汁(豆腐・わかめ) 豚肉の生姜焼き ラタトゥユ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 フライドポテト ネーブル(50g)	牛乳・木綿豆腐・塩わか め・かつお・昆布だし・ 豚肉・ゴツノ・豆乳	精白米・麦・植物油・ じゃがいも・揚げ油	バナナ(缶)・しょうが・こま つな・もやし・しめじ・なす・ト ト・たまねぎ・ピーマン・にんじん・ にんにく・ネーブル
3 17 31 土	スパゲティ・ナポリタン すいか(180g)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・あさり水煮 (缶)・ゴツノ・粉チーズ	スパゲティ・植物油・カス タ	バナナ・たまねぎ・にんじん・ピー マン・ゴツノ・ホウ(缶)・マッシュルーム(缶)・ トマト・キャブ・トマト・すいか
5 ・ 19 月	麦ごはん 八宝菜 かぼちやの豆乳みそスープ	牛乳(未満児) なし60g(未満児) スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳・豚肉・いか・煮干 しだし・豆乳・米みそ・ 脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・植物油・ご ま油・片栗粉・中華スプ の素・小麦粉・砂糖(三 温糖)・バター	なし・キャブ・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・たけのこ・乾しいた け・しょうが・かぼちや・パセ リ・干しぶどう
6 ・ 20 火	麦ごはん かき玉汁(にら) 一口がんものカレー風味煮 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) すいか(180g) かりんとう	牛乳・プロセサリー・鶏卵・ 煮干しだし・がんもど き・ゴツノ・しらす干し	精白米・麦・植物油・す りごま・砂糖(三温糖)・ かりんとう	にら・たまねぎ・にんじん・ピー マン・こまつな・もやし・すいか
7 ・ 21 水	麦ごはん 漬汁(えのきたけ・白玉ふ・昆布だし) 魚のマリネ ひじきの煮付(油揚げ入り)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳・かつお・昆布だ し・白身魚・煮干しだ し・油揚げ・ひじき・豆 乳・鶏卵・プロセサリー・脱 脂粉乳	カレー・精白米・麦・白 玉ふ・揚げ油・小麦粉・ 片栗粉・砂糖(三温糖)・ 植物油・かつお・昆布	えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・ にんじん・レモン(汁使用)・パセ リ・乾しいたけ・旨やいんげん
8 ・ 22 木	パン 新☆おさかなハンバーグ サラダ菜(7g) コーンと冬瓜のミルクスープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ミックスペルーツ ヨーグルト(8日) アイスクリーム(22日)	牛乳・白身魚(すり身)・ ひじき・米みそ・豆乳・ かつおだし・ベーコン・鳥が らだし・脱脂粉乳・プレー ンヨーグルト・アイスクリーム	カレー・ごま油・片栗 粉・植物油・砂糖(三温 糖)	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・しょうが・パセリ・コーン・カ ブ(缶)・コーン・ホウ(缶)・とうが ん・パセリ・みかん(缶)・黄桃 (缶)・パイナップル(22日のみ)
9 ・ 23 金	しらすごはん 魚の香味焼き ゆでとうもろこし(40g) 豆腐のみそ汁(こまつな)	牛乳(未満児) ぶどう50g(未満児) スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳・しらす干し・白身 魚・木綿豆腐・塩わか め・煮干しだし・脱脂粉 乳・米みそ・麦みそ・鶏 卵・あずき	精白米・麦・砂糖(三温 糖)・ごま油・植物油・ 小麦粉	ぶどう・にんじん・青ねぎ・しょ うが・にんにく・スイートコーン・こま つな・えのきたけ
10 ・ 24 土	冷拌麺(リョウバンメン) ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) クッキー(15g)	牛乳・鶏卵・焼き豚・鳥 がらだし・含脂加糖ヨー グルト	中華めん・植物油・砂糖 (三温糖)・すりごま・ご ま油・クッキー	もも(缶)・トマト・きゅうり・もや し・乾しいたけ・かつお
26 月	麦ごはん カレーシチュー フレンチサラダ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク ふわふわかぼちやケーキ	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・コ ツノ・まぐろ油漬(缶)・豆 乳	精白米・麦・じゃがい も・マヨネーズ・カレー粉・植 物油・砂糖(三温糖)・か つお・昆布	かつお・たまねぎ・にんじん・ にがり・りんご・グリーンピース・ト ト・ピーマン・キャブ・きゅうり・パセ リ・かぼちや
13 ・ 27 火	パン なすのミートソース煮 コンソメスープ	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・牛ひき肉・ベー コン・えび・鳥がらだ し・脱脂粉乳・寒天・き な粉・豆乳	カレー・じゃがいも・パ ン粉・砂糖(三温糖)・植 物油・上新粉・黒砂糖	みかん(缶)・なす・たまねぎ・に んじん・トマト・グリーンピース・ピー マン・キャブ・コーン・ホウ(缶)
14 水	麦ごはん みそ汁(キャベツ) 高野豆腐のそぼろ煮 コールスロー	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ヨーグルト(固形)	牛乳・プロセサリー・塩わか め・煮干しだし・米み そ・麦みそ・高野豆腐・ 豚ひき肉・脱脂粉乳・含 脂加糖ヨーグルト	精白米・麦・ごま油・砂 糖(三温糖)・片栗粉・マ ネズ	キャブ・にんじん・乾しいたけ・ たまねぎ・旨やいんげん・しょう が・コーン・ホウ(缶)
15 木	きのこスパゲティ キャベツとコーンの豆乳スープ ひじきとズッキーニのサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ふわふわかぼちやケーキ	牛乳・まぐろ油漬(缶)・ あさり水煮(缶)・ゴツノ・ 豆乳・鶏がらだしの素・ ひじき・脱脂粉乳	せんべい・スパゲティ・植 物油・オリーブ油・砂糖(三 温糖)・かつお・昆布・マ ヨネ	たまねぎ・にんじん・トマト・ホウ カブ(缶)・しめじ・生しいたけ・ パセリ・コーン・ホウ(缶)・キャブ・ズッ キーニ・かぼちや
28 水	麦ごはん いわしの梅じそフライ 三色野菜の中華漬け トマトと春雨のスープ フルーツ寒天	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク バナナケーキ	牛乳・いわし・鳥がらだ し・寒天・脱脂粉乳・鶏 卵	カレー・精白米・麦・小 麦粉・パン粉・揚げ油・ すりごま・砂糖(三温 糖)・ごま油・はるま め・バター	しそ葉・梅干し・黄ピーマン・きゅ うり・にんじん・おろ・トマト・青ね ぎ・みかん(缶)・もも(缶)・かつ お・バナナ

おたんじょうび
きゅうしよく

☆8月のやさい☆ 冬という漢字がつきますが、旬は夏の冬瓜
冬まで貯蔵できることから、冬瓜の名前がついたそうです。
冬瓜(とうがん) 水分たっぷりで体を冷やしてくれるので夏にぴったりの野
菜です。

