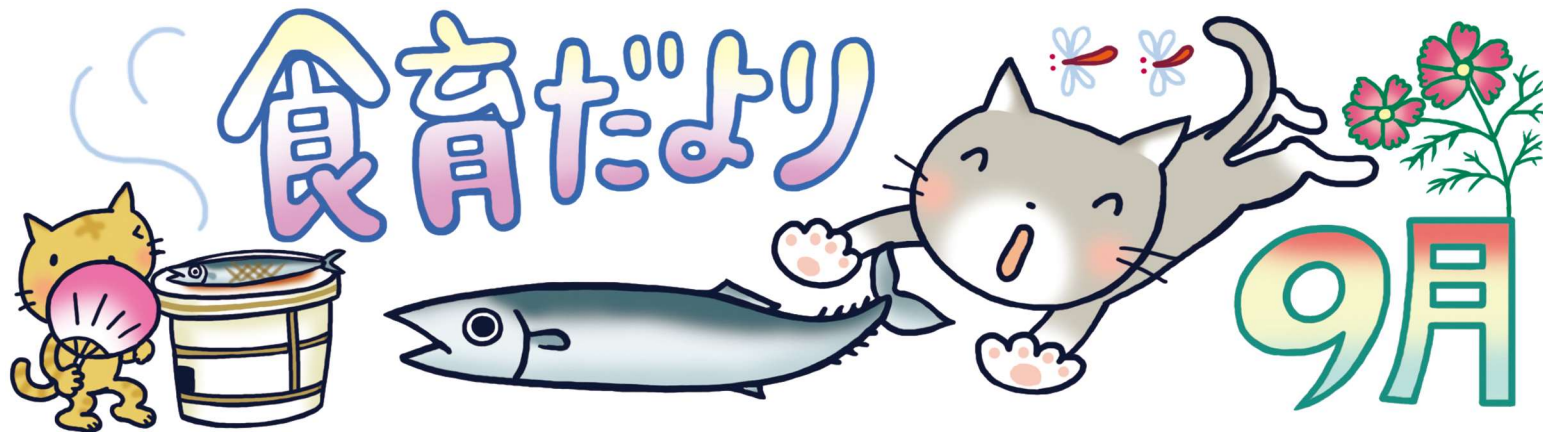




♪毎月 19 日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R8.9.11(金)【No.10】

9月になりました。中学校では、新人戦が間近に控えていますね。インフルエンザ、コロナ、手足口病と感染症のニュースを耳にする機会が多くなっています。体調を整えて大会に臨めるよう、自分でできる感染対策を続けていきましょう。

8月、9月に昨年度行われた給食レシピコンテストの大賞作品を給食に提供しています。今回は、8月に提供した「地産地消部門」で大賞を受賞した「ベジタブルマーボー」のレシピを載せました。給食では、ミニトマトの代わりにトマトを使用して作りました。お肉の代わりに大豆を使ったヘルシーな麻婆です。お家でも作ってみてください。



「ベジタブルマーボー」

【材料】(4人分)

- ・なす 1本(50g)
- ・ピーマン 1個
- ・干し椎茸 1枚
- ・ミニトマト 4個
- ・木綿豆腐 1丁(400g)
- ・赤パプリカ 20g
- ・大豆ミート(ミンチタイプ) 50g
- ・にんにく みじん切り 5g
- ・しょうが みじん切り 5g
- ・ねぎ みじん切り 5g
- ・油 大さじ1
- ・うまみ調味料 1g
- ・豆板醤 5g
- ・鶏ガラスープ 300g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1



2025年 給食レシピコンテスト

「地産地消」部門 大賞

【作り方】

- ① 大豆のお肉をもどし、各野菜を1cmくらいに切る。
- ② 大豆のお肉とにんにく、しょうが、ねぎ、豆板醤を香りが出るまで炒めた後しょうゆを入れて炒める。
- ③ ミニトマト以外の野菜を順番に加え、さっと炒めて、スープとうま味調味料を加える。
- ④ 豆腐を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ かたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ ミニトマト、ごま油を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑦ 皿に盛り分けて完成。

<受賞者の工夫したところ、アピールポイント>

- ・大豆のお肉を使ったことで栄養豊富な一品に仕上げたこと。
- ・すべての食材を野菜のみで作ったこと。

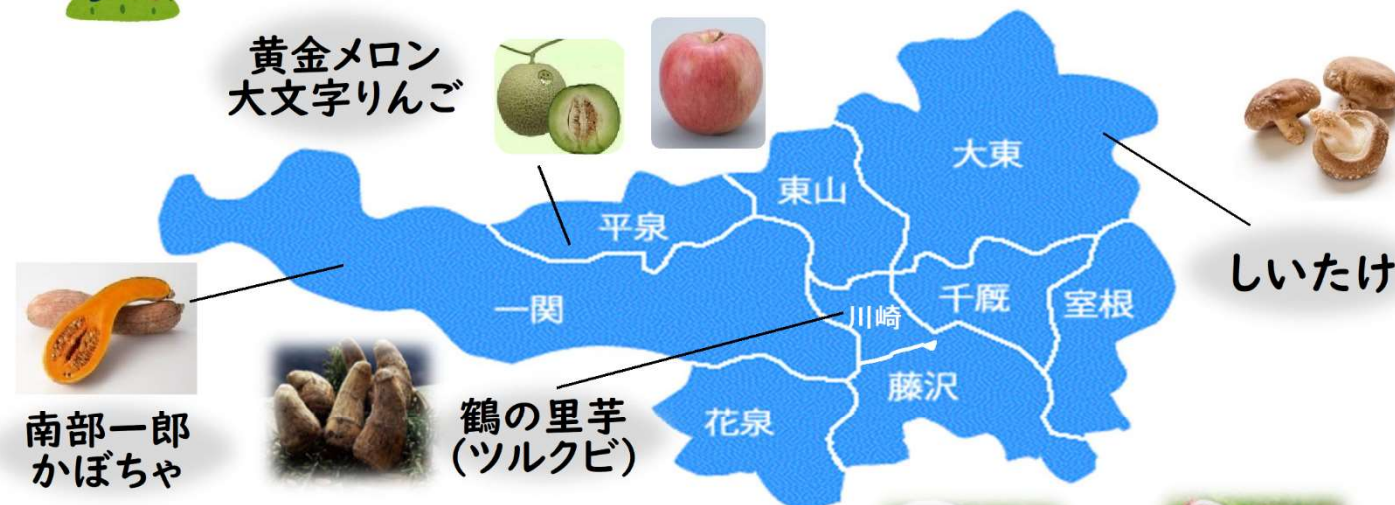
～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい

一関地方の食材について



学校給食では、地産地消(地域で生産された食材を、その地域で消費すること)に取り組んでいます。旬や生産者を身近に感じられ、輸送の負担も少なくすることができます。今回は一関地方で栽培されている代表的な食材を、マップと合わせて紹介します。



<市内全域>



なす



ピーマン



きゅうり



豚肉



鶏肉



トマト
ミニトマト



曲がりねぎ



牛肉



おすすめ!

地域の食材を使ったレシピ

【材料】4人分

- ・ベーコン(短冊切り) …2枚
- ・おろしにんにく …小さじ 1/2
- ・オリーブオイル …小さじ 1
- ・玉ねぎ(1.5cm角) …1/2個
- ・しいたけ(1.5cm角) …2枚
- ・トマト(1.5cm角) …1個
- ・秋なす(厚さ1cmのいちよう切り) …1/2本
- ・南部一郎かぼちゃ(2cm角) …100g
- ・ピーマン(1.5cm角) …1/2個
- ・トマトケチャップ …小さじ 2
- ・コンソメ …小さじ 1/2
- ・しょうゆ、こしょう …少々

秋色ラタトゥイユ

レシピ提供
西部学校給食センター

【作り方】

- ① オリーブオイルでにんにくを炒め、香りが出てきたらベーコンを炒める。
- ② 玉ねぎを入れて炒める。
- ③ ピーマン以外の食材と、調味料をすべて入れる。蓋をして、弱火で蒸し煮にする。
- ④ 最後にピーマンを入れてひと煮たちさせる。



★パスタやパンに合わせる、肉や魚のソースにする、チーズ焼きにするなど、手軽にアレンジできます!

次号(10月号)は、「減塩・適塩について」をご紹介します。

発行：一関地方教育研究会学校給食部会