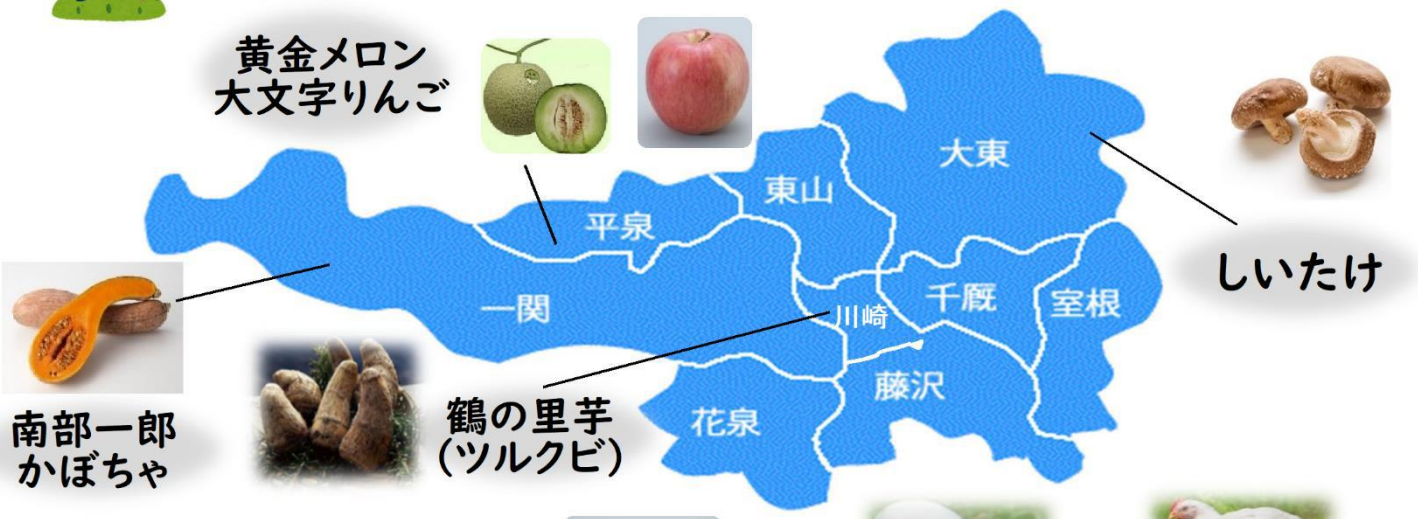
～家族や地域　笑顔でつながる　食育の環（わ）～

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。



黄金メロン
大文字りんご

しいたけ

南部一郎
かぼちゃ

鶴の里芋
（ツルクビ）

＜市内全域＞



きゅうり



豚肉



鶏肉



なす



ピーマン



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

秋色ラタトゥイユ

レシピ提供
西部学校給食センター

【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のいちょう切り）…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

【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」ご紹介します。



発行 ： 一関地方教育研究会学校給食部会