

# 給食だより

令和5年9月27日発行  
長岡第三中学校

今週も日中は9月の下旬とは思えないような暑い日が続いています。暑さ寒さも彼岸までといいますが、少しは暑さが和らいでほしいものです。食品の価格高騰が続いていますが、学校給食も食材の価格高騰の波には逆らえず、2学期からは給食費を一食23円値上げさせて頂きました。栄養バランスはもちろん、少しでも秋の食材を取り入れ旬が感じられる給食内容になるよう努めています。



## 給食では「地産地消」を推進しています。

「地産地消」という言葉をご存じですか。地域で生産された農林水産物(地場産物)地域で消費する取組のことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育みます。

長岡京市の学校給食では、市内産の特産品のタケノコやナスはもちろん、府内産のお米や魚、肉などを納品しています。



長岡京市の特産品「ナス」。秋は昼と夜の温度差が非常に大きいため、柔らかくてみずみずしい甘みのある秋ナスに成長します。



**新鮮な旬の食材が食べられる**

**生産者の顔が見えるので安心感がある**

**食べ物を大切にする心が育つ**

**輸送距離が短くなり、環境に優しい**

**地域経済の活性化につながる**

## 9月防災給食

備えの大切さを考えました

9月1日「防災の日」に、乾物や缶詰を利用して作った防災給食を食べました。

備蓄品にもなる乾物などの利点を知るとともに、家庭や個人でも防災対策として備えておくことの大切さを考える機会になりました。



防災給食をおかわりする様子→



**くさつまいもと大豆の揚げ煮** 4人分  
さつまいも(300g) 中1本 大豆(乾) 40g  
片栗粉 揚げ油  
(タレ) 黒さとう大さじ2 さとう大さじ1  
水 大さじ2 しお少々

- ① さつまいもは角切り2cmに切り水につける。大豆(乾)は前日から水につけておく。
- ② 大豆の水を切って、でん粉をまぶして揚げる。
- ③ さつまいもは水を切って、油で揚げる。
- ④ 黒砂糖、砂糖、水、しおでタレを作る。調味料を合わせて煮る。(量が少ないので、レンジで1分ほど加熱でもよい)。
- ⑤ 揚げた大豆とさつまいもに④のタレをからめて仕上げる。



## 10月こんだてより

**くユーリンチー**  
鶏もも肉一口大 260g 酒大さじ1  
しお少々 揚げ油  
(タレ) ねぎ1/2本 土生姜ひとかけ  
にんにくひとかけ ごま油小さじ1/2  
さとう大さじ1.5 濃口醤油大さじ1.5  
穀物酢 大さじ1

- ① ねぎは小口切りにする。土生姜、にんにくはすりおろす。鶏肉は酒、しおで下味をつける。
- ② 鶏肉にでん粉をつけて油で揚げる。
- ③ 調味料は合わせて煮る。(レンジで1分加熱でもよい)。
- ④ ②にタレをからめて仕上げる。

10月10日(火)11日(水) 中間テスト 給食ありません

10月31日(火)、11月1日(水) 三中祭 給食ありません

この2日間、お弁当が必要です。

