

地場産給食だより



令和7年度
第 1 号
(5月号)

“地場産給食の日”は、5月7日（水）から5月16日（金）までの期間で実施されます。

大崎市では、地場産の食材を子供たちにも味わってもらうため「地場産給食の日」を季節ごとに実施しています。

この日は、子供たちから給食の様子を聞き、話題にさせていただくと共に、ぜひご家庭でもおいしい大崎産食材を味わっていただければと思います。

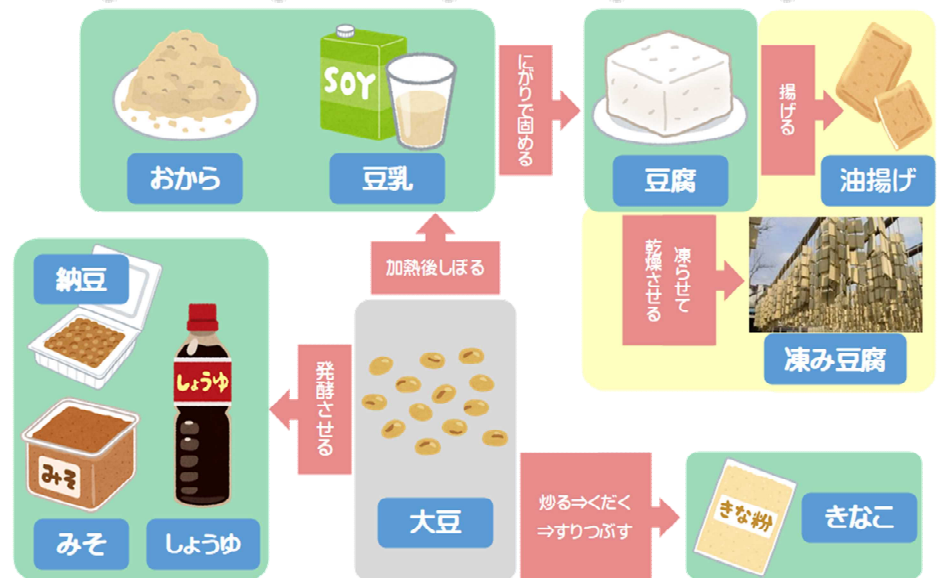


大豆から できる食品



大豆は植物性たんぱく質が豊富に含まれていて【畑の肉】ともいわれています。日本では昔からそのまま食べるほかに、加工して食べる文化があります。大豆がどんな食材に変身するか見てみましょう。

変身上手
だね！



・大豆を使った料理を紹介します・

材 料（小学生1人分量で紹介）

- ・水煮大豆 10g
- ・ひじき 1g
- ・プロセスチーズ 5g
- ・ツナ水煮 5g
- ・にんじん 10g
- ・きゅうり 7g
- ・キャベツ 13g
- ＊マヨネーズ 6g
- ＊白こしょう 少々
- ＊白すりごま 1.5g
- ＊酢 0.6g
- ＊薄口しょうゆ 0.5g

大豆入り鉄骨(てっこつ)サラダ

作り方

- ① ひじきを戻す。
- ② にんじんはせん切り、きゅうりは輪切り、キャベツはせん切りにする。
- ③ ①と②を茹でて冷やし、水気を絞る。
- ④ ツナは汁気を切っておく。チーズは小さく角切りにする。
- ⑤ ＊の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 大豆と③、④、⑤を合わせる。



ポイント

成長期に重要な栄養素である「カルシウム」と「鉄分」がたっぷり摂れるため、この献立名になりました。ごまマヨネーズ味で食べやすくなっています。



「食の宝庫」である大崎市を支えているのは、農家や生産者のみなさんです。給食も、たくさんの方々のおかげで食べることができます。周りの方々への感謝の気持ちを持ち、おいしくいただきます。



＊発行元＊
大崎市教育委員会
教育総務課