

みんなで取り組もう!! 『地産地消』



地産地消という言葉をご存知の方も多いと思いますが、みなさんはどのように取り組んでいますか？
下の表の3つのステップを、ご家庭でも実践してみてくださいね。

学校給食で使われている
地場産物はこちらです!!

◎白菜

(倉敷市、瀬戸内市)

◎こまつな

(倉敷市、岡山市)

◎チンゲンサイ

(倉敷市)

◎りょくとうもやし(倉敷市)

※他にもれんこんやタコなどが使われています♪



Step 1 購入する

地場産物を購入しましょう!

地域経済が活性化し、生産者の方達の生産意欲も高まります。さらに安定した供給、農地の保全など環境を守ることに役立ちます。地場産物の取り扱いは『おかやま地産地消協力店 → 直売所ガイド』をぜひご覧ください。



2月におすすめ倉敷市内産
だいこん、れんこん、ごぼう、しゅんぎくなど

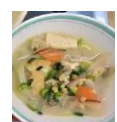
おすすめ!

倉敷市学校給食レシピ♪

☆五目煮 ☆宝島寺漬け
☆呉汁 ☆小松菜の炒め物
☆れんこんのおかか和えなど
～レシピは、まだまだ沢山あります～



五目煮



呉汁



宝島寺漬け

Step 3 考える

食に関わる様々な課題を考えましょう!

学校では日々の授業や、学校栄養士が行う食育授業、給食時の指導で、食に関する知識を深めることを大切にしています。ご家庭でも、食材の産地や生産者の想い、食品ロスなどの環境問題といった”食”に関わる様々な課題を学び、関心を高めながら、“食”について考えてみませんか？



地産地消



Step 2 食べる

新鮮で旬の味覚を味わいましょう!

学校給食では、地場産物のれんこんやごぼう、もやしなどを使った給食を提供しています。ご家庭でも、いつもの料理に給食レシピをプラスして旬の味覚を楽しんでください！給食レシピは下の二次元コードから紹介中です。



肉みそおでん

【材料 4人分】

【作り方】



「倉敷市学校給食の
レシピはこちらから♪」



- A
- ・牛ひき肉 80g
 - ・赤みそ 大さじ2
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・サラダ油 少々
 - ・さといも 中3個
 - ・にんじん 1/2本
 - ・だいこん 中1/5本
 - ・こんにゃく 1/3枚
 - ・厚揚げ 1/2枚
 - ・ちくわ 2本
- B
- ・砂糖 小さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ3
 - ・だし昆布 5cm×5cm角
 - ・水 300ml

- ① さといもは一口大、にんじんは乱切り、だいこんはいちょう切り、こんにゃくは三角切り、厚揚げは角切り、ちくわは乱切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、牛ひき肉を炒め、A(砂糖、赤みそ)を加えて煮る。
- ③ 昆布でだしをとる。
- ④ ③のだし汁ににんじん、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤ さといも、だいこんを入れる。
- ⑥ 野菜が少し柔らかくなったら、B(砂糖、しょうゆ)を入れ、厚揚げとちくわを入れて煮込む。
- ⑦ ⑥に②の肉みそを入れてひと煮たちさせ、火を止める。



出来上がり

