

まいつき 毎月 19日は
しょくいく 食育の日!!



文責：栄養教諭 金田

9月のふるさとくまさんデー


毎月19日の食育の日にあわせて八代や県内でとれた食材の使用、また、郷土料理などを「ふるさとくまさんデー」として実施しています。

9月 18日 (水)
* 麦ごはん * 牛乳
* 鶏肉の梨だれ煮
* しょうがのだご汁

今月のふるさとくまさんデー
八代産および熊本産の特産物

- ☆米…給食のお米は八代産です!
- ☆梨、新しょうが…八代産
- ☆ねぎ…熊本県産


鶏肉の梨だれ煮



おいしい秋の味覚のひとつである「梨」。旬の「梨」の甘みを活かして煮物を作ります。
調味料はシンプルで、梨と少しの砂糖、醤油、料理酒です。おたのしみに♪

八代産の旬の
新しょうがを団子に
ね練りこんで作ります


しょうがのだご汁



9月～10月が旬の新しょうが。八代市東陽町は有数のしょうがの産地です。例年10月頃には、しょうがの収穫を祝う「しょうが祭」も開催されています。

しょうがのだご汁 レシピ紹介

| | | |
|-----------------------|------|-----------|
| 鶏肉 10g | (団子) | 小麦粉 4g |
| 人参 5g | | 米粉 4g |
| 白菜 10g | | 白玉粉 1g |
| 大根 10g | | しょうが 0.5g |
| 干しいたけ 0.5g | | 塩 0.05g |
| ねぎ 3g | | 水 適量 |
| 酒 1g、みりん 1g、うすくち 4.5g | | |
| 塩 0.1g、煮干しだし 130g、炒め油 | | |



ご家庭でも Let's チャレンジ!