



# 給食だより



ほくしんこども園

## いいこといっぱい! 地産地消

**地** は地元。 **産** は生産。 **消** は消費。

地元でとれた農産物や海産物を食べることを、地産地消と言います。

### 子どもにメリットを伝えよう

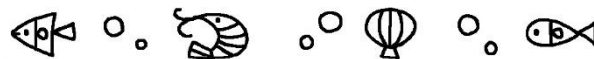
**安心・安全**  
作った人の顔が見えるから安心!

**新鮮**  
地元でとれた食材なので新鮮!

**特産品**  
郷土の特産品や郷土料理を知る機会につながる。

**旬**  
その土地に合った、栄養価の高い、「旬」の物が食べられる。

**環境**  
運ぶ距離が短いので、CO2排出量の削減などにつながる。



子どもの興味・関心を広げる

## 家族で 農林漁業 体験

農作物の収穫や田植え、地引網などに実際にふれると、ふだん食べている食材が、より身近に感じられます。今、イベントとして、手軽に体験できるサービスも増えています。お子さんの興味があることから始めてみませんか? そこから食材や食べ物、調理に興味につながるかもしれません!



## ごはんぴったり! カレイの西京焼き

### 材料(4人分)

- カレイ・・・4切れ
- 味噌・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 油・・・適量

### 作り方

- ① 味噌、みりん、砂糖を合わせ、魚をからめる。
- ② オーブンシートを天板にひき、180～200℃で20～30分焼く。

## 鯖の味噌煮

### 材料(4人分)

- 鯖(切り身)・・・4切れ
- 酒・・・大さじ2～3
- 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- 味噌・・・大さじ2
- だし汁・・・200～300cc  
(鯖が浸る程度、鍋によって加減する)
- 土生姜・・・少々

### つくりかた

- ① 土生姜は千切りにする。
- ② 鍋に調味料を全部入れ、沸騰させる。
- ③ 沸騰したら、鯖と生姜を入れる。
- ④ 中央に切り込みを入れた(空気穴)アルミホイルで落とし蓋をして、中火で炊く。
- ⑤ 途中煮汁を鯖にかける。
- ⑥ 10～15分煮て、できあがり。