

令和3年度きゅうしょくだより 佐用町 学校給食 センター

10月 ひまわり

実りの秋がやってきました。栗ご飯に鮎の甘露煮、秋刀魚など、秋を感じられるメニューが給食にもたくさん登場します。また、今月は「佐用もち大豆の日」があります。佐用町は、もち大豆の栽培だけではなく、加工にも力を入れています。給食を通して、佐用町ならではの食材である佐用もち大豆を味わってください。

10月13日(水)は、「佐用もち大豆の日」です！



10月13日(水)「佐用もち大豆の日」献立

- ・「**豆乳のみそ汁**」…もち大豆をしばってできる**豆乳**と、**もち大豆みそ**を使用します。
- ・「**おから入りハンバーグ きのことソース**」…人気メニューのハンバーグに、もち大豆の**豆腐**、もち大豆を絞って**おから**、**豆乳**を混ぜ込みます。
- ・「**もち大豆サラダ**」…**佐用もち大豆の水煮**を使っています。
豆が苦手な子どもも食べやすいサラダです。

佐用もち大豆について知ろう！

- ★30年以上前から作られ、「佐用にしかないもの」として大切に守り続けられています。
- ★佐用町ならではの「朝霧」の中で育つため、他の種類の大豆に比べて大きくなります。
- ★「甘み」「こく」「うまみ」が特徴で、たくさんの人に愛されています。
- ★「G」(地理的表示保護制度)に登録されています。豆類では国内初！

もち大豆からできている食べ物、なんぞ知っているかな？



もち大豆の水煮



豆腐



納豆



上月みそ



三日月みそ



きな粉



しょうゆ



五目煮豆



豆乳



もろみ

『味の里みかづき(元気工房さよう)』

もち大豆のみそやひまわりドレッシング、こんにゃく、梅干し、そばクッキーなど、佐用町で取れたおいしい食べ物を加工・販売されています。給食では、みそ汁に入っているみそや、魚の塩麹漬けに使用する塩麹、その他に甘酒などを作ってもらっています。

加工場を取材させていただきました。

さよう だいず つか
佐用もち大豆を使っ
て、みそが作られます。

こめこうじ
米麹と混ぜて、
発酵します。

おお かま だいず
この大きな釜で、もち大豆
ひとばんつ つぎ ひ
を一晚漬けて、次の日の
あさ 朝にゆでられます。

かいだ ぐら
2階建てのみそ蔵は1
ねんじゅうおんどかんり
年中温度管理されていま
す。ここで約1年間みそを
ちようぞう 貯蔵します。

やく1ねんじゅう、おいしい
佐用もち大豆味噌と
なります。

みなさんの元に届くまでにたくさんの手間がかかっています。とてもおいしい佐用町産のみそは、給食にもたくさん登場します。感謝して食べましょうね。

10月は ひょうご食育月間

～毎日の食卓に“プラス1の食育実践”～
あなたの今の取り組みに、プラス1の食育実践をめざそう

毎日の食事に
野菜料理を一皿プラス

サラダ 煮物 おひたし

バランスのよい**朝ごはん**で
1日を元気にスタート

朝食の“ごはん”と一緒に
“野菜”も食べよう

主食・主菜・副菜を
1日2回は組み合わせよう

主食(ごはん、パン、麺類)
体を動かすエネルギーのもと

主菜(肉、魚、卵、大豆製品)
体をつくるもと

副菜(野菜、いも、きのこ、海藻)
体の調子を整える

なかしよく
中食で
バランスをプラス

中食を上手に活用して
主食・主菜・副菜を揃えよう

*「中食」とは、家庭外で調理された
食品をおうちで食べること

ひょうごの“食”
をプラス

実りの季節に地域で獲れる
“旬”の食材を食べよう

◆3密に気をつけながら、家族や友人と一緒に食事をしましょう。

兵庫県

兵庫県ホームページ「食・農林水産」

●佐用町ホームページに佐用町学校給食センターのページができました！●

毎月発行している給食だより『ひまわり』のフルカラーと、日々の学校給食の写真等、様々な給食に関する記事を投稿予定ですので、ご閲覧ください。※今年度の給食だよりすべて掲載します。

11月号より給食だよりのQRコードを読み取ると、フルカラーの『ひまわり』が閲覧できます。