

# 4月給食たより

三原市北部共同調理場

入学、進級おめでとうございます。希望いっぱいの新年度がスタートしました。今年も北部共同調理場から温かく・おいしく・楽しい給食を届けます。

## 心をこめて作ります♪



《三原市北部共同調理場》

受配校（4校）

久井小学校 大和小学校  
久井中学校 大和中学校

食数 約600食

調理員 9人

### ◇栄養バランスのよい給食◇

給食は、成長に必要な栄養素がしっかりとれるように考えられています。

### ◇楽しみな給食◇

「給食楽しみだな！」と思ってもらえるように、セレクト給食やアンコール給食があります。



### ◇郷土料理・行事食の伝承◇

知ってほしい、伝えていきたい広島県の郷土料理や四季折々の行事食を取り入れていきます。

### ◇新鮮でおいしい食材の活用◇

旬の野菜や水産物など、なるべく地元でとれた新鮮な食材を使っていきます。

## 給食レシピ紹介

### ～たけのこご飯～



【材料】（4人分）

ごはん	茶碗4杯
たけのこ	100g
人参	40g
油あげ	40g
薄口醤油	小さじ2
濃口醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1
水	60ml

★

【作り方】

- ① たけのこ、人参、油あげを短冊切りにする。
- ② 鍋で①を炒めて、火がとおったら★を入れて味を付ける。
- ③ ごはんに②を混ぜる。

### 《今月の食材～たけのこ～》

春を彩る野菜たけのこ。竹の旬という意味から「筍」と書きます。日本の筍の歴史は非常に古く、古事記や日本書紀にもその記述があるほどです。



### 《特徴(とくちょう)は?》

アクが強いので皮付きのまま、米ぬかを入れて、茹でてから使用します。茹でたたけのこに見られる白い粉はチロシンといい、記憶力や集中力を高める効果があります。

### きゅうしよく 給食アイズ

日本で一番多くたけのこがとれるのはどこ?

- ① 岩手県 ② 京都府 ③ 福岡県

