

# 給食センターだより



令和6年11月発行  
岡垣町中学校給食センター

11月7日は「立冬」、暦の上では冬になりました。昼夜の寒暖差も大きくなり、体を温めるためにエネルギーを多く消費するため、疲れがたまりやすくなります。毎日の食事をしっかりと食べ、服装を調節して、体調管理に気をつけましょう。

## 11月は福岡県の「食育・地産地消月間」



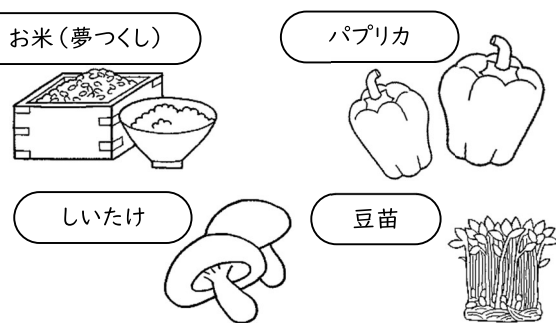
福岡県では、農作物が豊富な11月を「食育・地産地消月間」として設定し、県内全体で地産地消にかかわる様々なイベントを実施しています。地産地消は、生産者との距離が近いため、新鮮で安全な食材を手に入れることができる上に、地域の活性化にもつながります。近くのスーパーやコンビニなどに行ってみると、岡垣産の野菜が見つかるかもしれません。ぜひ産地を見てみてください。

また、給食では普段から福岡県産の食材や、岡垣町周辺の野菜を使っています。給食を残さず食べることで、地産地消につながりますよ。ここでは、給食で使われている福岡県産の食材や、地元産の食材の一部を紹介します。

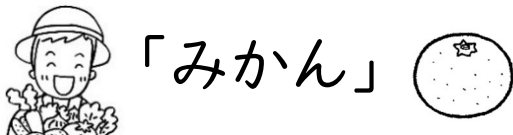
### 福岡県産食材



### 岡垣町周辺でとれた食材

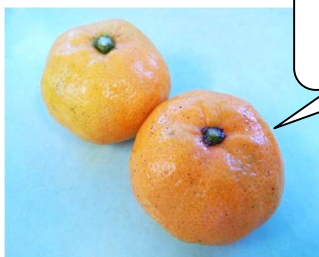


### 今月のテーマ食材



みかんは10月下旬から3月にかけてよく採れる、冬が旬の果物です。日本で「みかん」と呼ばれるものは、ふつつ「温州みかん」のことを指します。皮がうすく、種もなく甘みが強いみかんです。

給食では、11月11日に岡垣町黒山地区で採れた温州みかんを提供しました。酸味と甘味のバランスがよいみかんで、おいしくいただきました♪



実際に提供されたみかんです!

## 給食レシピ紹介

### 「大根サラダ」

#### 材料(4人分)

大根(細切り)・・・1/6本  
人参(千切り)・・・1/4本  
水菜(3cm幅)・・・1~2株  
ハム(短冊)・・・3枚

かぼす果汁を、他の柑橘類の果汁にしても◎!

A

うすロしょう油・・・大さじ1/2  
酢・・・小さじ1/2  
かぼす果汁・・・小さじ1  
サラダ油・・・小さじ2  
砂糖・・・ひとつまみ  
塩・・・ひとつまみ  
ごま(お好みで)・・・適量

#### 作り方

1. 食材をそれぞれ切り、水気をきっておく。  
(給食では、野菜は茹でて冷やします)
2. 調味料Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
3. 食材にAを加え混ぜ合わせて、完成。