



# 給食だより

令和6年 10月

草津市学校給食センター

電話 563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 568-5115

食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。その時期を食べ物の「旬」といいます。地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることもつながります。秋が旬の食べ物を味わいましょう。

## 秋が旬の食べ物



こめ



ぶどう



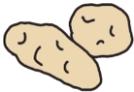
かき



くり



きのこ



じゃがいも



さつまいも



さといも



にんじん



さんま

## お米をおいしく食べましょう！

米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物です。米は「おいしい」「腹持ちが良い」「栄養のバランスが良い献立を作りやすい」などの特徴があります。また、水田は「田んぼダム」と言われるように、水を一時的にためて川への急激な流れ込みを防いでいます。

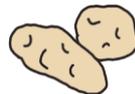
給食では、草津市産の米を給食センターで炊飯しています。10月から新米です。とれたてのおいしい米をいただきます。

滋賀県では、コシヒカリ、キヌヒカリ、みずかがみを多く生産しています。



### ～10月の献立から～おすすめ給食レシピ

#### ミートポテト



##### 【材料 4人分】

豚も肉ミンチ ……50g  
じゃがいも ……120g  
たまねぎ ……80g  
米粉マカロニ ……20g  
トマトケチャップ  
……大さじ1と1/3  
ウスターソース…小さじ2  
にんにく  
(すりおろしたもの) …少量  
三温糖 ……少々  
食塩・こしょう ……少々

##### 【作り方】

- ①じゃがいもは2cm角に切り、水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。
  - ②豚肉とにんにくを炒め、たまねぎ、水を切ったじゃがいもを加えて炒め合わせる。
  - ③じゃがいもがつかくらい水を加えて煮る。じゃがいもが少しやわらかくなったら、米粉マカロニを加えて煮る。
  - ④ウスターソース、ケチャップを加えて水分を飛ばしながら煮込み、三温糖、塩、こしょうで味を調える。
- \*小麦粉のマカロニを使ってもおいしくできます。  
\*分量は給食の量です。調味料は大量調理のため少なめです。ご家庭では調整してお作りください。

#### 【朝食を食べよう】

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になるので脳が活発に動きだします。

