

## おいしかったかな？ 「ふるさと給食」

11月7日、町内の幼児センターと小・中学校で「ふるさと給食」が行われました。メニューは、共和町の野菜をふんだんに使った「**どさんこみそ鍋**」、「**大根コロコロサラダ**」などで、ごはんは、共和町産「ななつぼし」の新米が使われました。食材となった野菜やお米は、生産者である若手農業者グループ「**Grow Up**」と、「**きょうわ米麦改良協会**」から提供していただき、当日は、食育推進委員と「Grow Up」のメンバーが、幼児センターと小学校に訪問して一緒に給食を味わい、児童たちと交流しました。



### 作ってみよう！ ふるさと給食レシピ～どさんこみそ鍋～

#### <材料 4人分>

・じゃがいも	3個	・かつお節	8g
・キャベツ	80g	・みそ	大さじ4
・玉ねぎ	2個	・水	適量
・しめじ	1パック		
・長ネギ	1本		
・豆腐	1丁		
・鮭切り身	4切れ		
・ベビーほたて	12個		
・酒	大さじ3		
・みりん	大さじ2		
・バター	小さじ1/4		
・昆布	15cm		

#### <作り方>

- ①かつお節と昆布でだしをとる。
- ②野菜を食べやすい大きさに切り、豆腐は水切りをして一口大に切る。
- ③鍋にだし汁と水を入れて火にかけ、魚介類と火の通りにくい野菜から入れて煮る。
- ④野菜に火が通ったら、豆腐、酒、みりんを加える。
- ⑤ひと煮立ちしたら、みそを入れて味を整える。
- ⑥仕上げに、バターを加える。

## お米ができました！

11月5日、12日、各小学校の5年生が、総合学習の一環として、自分たちで育てたお米の脱穀作業を体験しました。

普段見慣れているお米になるまでの過程や、作業の中で使われる機械について学び、「千歯こき」や「脱穀機」を実際に体験して、米作りの大変さを感じていました。

みんな初めての体験で戸惑いながらも、けがなく楽しく作業をすることができました。自分たちで育て、刈り取ったお米は、いつもよりもっとおいしかったでしょうね。



### ～体が温まる食材～

雪も降りはじめ、一段と寒い時期になりました。

冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節であり、適切な体温調節や、正しい食事を行うことが大切になってきます。

今回は、体を温めて、免疫力を高めるために効果的な食材を、いくつか紹介していきます。

#### ★生姜（しょうが）★

- ・生姜には、「ショウガオール」や「ジンゲロン」と呼ばれる辛味成分が含まれており、血行を良くして代謝を上げる効果があります。風邪予防だけでなく、冷え性の改善などにも役立つ食材です。



#### ★長ネギ★

- ・長ネギに含まれる、「硫化アリル」という成分は、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を助け、発汗や殺菌の効果があり、風邪予防にはうってつけの食材です。



#### ★にんにく★

- ・にんにくには、「アリシン」という強いにおい成分が含まれており、代謝を上げて発汗・利尿を促します。また、「アリシン」はたんぱく質と結合しやすいため、牛乳などの乳製品には、にんにくのおいを消す効果があるとされています。

