

2024 **9**月

いがっこ給食センター夢だより

2学期が始まりました。生活リズムを整えて、勉強やスポーツにとりくみましょう。また食欲の秋も楽しみましょう。

～生活リズムを整えよう 早寝・早起き・朝ごはん！～

早寝

睡眠は、疲れをとり、体を成長させます。

ゲームやスマホの時間をみなおそう

早起き

朝の光を感じると日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

朝食は午前中の活動のエネルギー源です。



地元食材

<伊賀産>

伊賀米コシヒカリ・牛肉・鶏卵
 ねぎ・小松菜・チンゲン菜・なす
 生しいたけ・菜の花油・大豆(煮豆用)
 ほうれんそう・白鳳梨・シャインマスカット

<三重県産>

豚肉・鶏肉・牛乳・小麦粉
 大豆(揚げ用)・豆腐・油揚げ・厚揚げ
 ひきわり大豆・もやし・たけのこ水煮
 手巻きのみり・ひじき

*野菜・果物は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。

今年の十五夜は **9月17日(火)**です



1年でもっとも空が澄みわたり、月が美しく見える日といわれています。秋の収穫の感謝をこめてすすきを稲穂にみたてて飾り、団子などをお供えする風習があります。給食では17日に「みたらし月見だんご」が出ます。



① 9月5日(木) 「伊賀産シャインマスカット」

伊賀産のシャインマスカットが初登場します!



シャインマスカット



② 9月17日(火) 「伊賀牛丼」

伊賀のブランド牛肉「伊賀肉」をたっぷり使った牛丼です。

大粒で、甘味が強く、さわやかな香りがします。皮ごとパリッと食べられるのが特徴の高級ぶどうです。海外でも人気があるぶどうです。

レシピ紹介

鮭の菜の花オイル焼き



7月10日(水)実施

伊賀産の菜の花オイルを使用しています。

<材料>

- 鮭 1切
- 食塩
- A こしょう
- 白ワイン
- にんにく
- B パン粉
- 菜の花オイル
- サラダ油

<作り方>

- 1 にんにくはすりおろす。
- 2 鮭をAの材料をあわせたタレに漬けて下味をつける。
- 3 Bの材料を混ぜておく。
- 4 天板に鮭を並べ、③のパン粉をのせ、230℃のオーブンで約13分焼く。

給食に使用する「菜の花油」は、伊賀市平田にある「菜の舎」で製造されています。伊賀産の菜種を100%使用し、じっくり時間をかけて絞ったあざやかな黄色が特徴の香りの良いオイルです。給食では、パスタや菜の花オイル焼きに使用しています。

