

2025 9月

いがっこ給食センター夢だより

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。
暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。
規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。



地元食材

＜伊賀産＞

伊賀米コシヒカリ・牛肉・豚肉
ねぎ・小松菜・チンゲン菜・なす
ピーマン・冬瓜
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・厚揚げ
もやし・たけのこ水煮
のり・ひじき・わかめ・ひじきのり

*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。

9月1日(月)は防災の日です

災害はいつおこるかわかりません。
もしもの時に、水や食料品を備えておく「ローリングストック」が推奨されています。「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古い物から消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



(農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイドより)



① 9月4日(木)
「伊賀豚キムチ」
「白鳳梨」



伊賀市羽根地区で栽培される「白鳳梨」は、「みえの安心食材」に認定されたブランド梨です。甘みが強く、シャキッとしたジューシーな梨です。

② 9月9日(火)
「伊賀豚肉と厚揚げのみそ炒め」
「伊賀産シャインマスカット」



皮ごとパリッと食べられます。大粒で、甘味が強く、さわやかな香りがする海外でも人気の高級ぶどうです。

③ 9月29日(月)
「伊賀牛肉とじゃがいものうま煮」

人気レシピ

ユウリンチー「油淋鶏」



タレがポイント！

＜材料＞ 1人分
・とりももにく 2ケ (70g) <下味 しょうゆ4g・酒2g>
・でんぷん10g・揚げ油 適量
＜タレ＞
・葉ねぎ 3g・にんにく 0.5g・しょうが 1g
・しょうゆ 4g・米酢 3g・さとう 3g
・ごま油 0.3g

＜作り方＞

- とりももにくは、しょうゆ・酒で下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げる。
- タレを作る→しょうゆ・米酢・さとうを煮て、ねぎ・にんにく・しょうがのみじん切を加える。煮立ったら火を止め、ごま油を入れる。揚げた鶏肉にタレをかける。

食べ物クイズに挑戦！

Q かつおぶし、こんぶとともにうま味三兄弟とよばれるきのこがあります。次のうちどれでしょう？

- ①しいたけ ②まつたけ ③えのきだけ



＜答え＞ ①しいたけ

しいたけのうま味成分はグアニル酸です。かつお節のイノシン酸、昆布のグルタミン酸と並んで「三大うま味成分」と呼ばれています。しいたけは干すことで保存がきき、うま味成分も増えます。