

7月給食だより

2025. 7. 11 No.4

文責：畦地

7月の給食目標は **地域の産物を知ろう** です。

黒潮町立学校給食センター

すっかり夏らしくなりましたね。黒潮町の田畑では稲も青く茂り、夏野菜もぐんぐん育ってきています。6月の学校給食でも、きゅうりやニラだけでなく、ほとんどの野菜が高知県産や黒潮町産のものが届いている日もたくさんありました。

これから、ますます暑くなって食欲も落ちてくる人もいると思います。しかし、食欲がないからと言ってあまり食べないでいたり、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、さらに夏バテは進んでしまいます。免疫力を高めるためにも、旬の野菜を食べることをおすすめします。そして、朝昼晩の食事をしっかり食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう。

黒潮町には多くの山々や海があり、豊かな自然に恵まれています。海からはカツオやアジ、サバやじゃこなど多くの海産物が獲れます。野菜の栽培、豆腐などの加工品の製造も行われています。学校給食ではできるだけ黒潮町産の食べ物を使うようにしています。給食の放送でも黒潮町産の食べ物を紹介しています。しかし、どこでだれが作っているのかまでは伝えきれない部分があったので、一部ではありますがご紹介したいと思います。ここに掲載する生産者さんは、これまで取材にご協力いただいた方を紹介しています。ここに載っていない生産者さんもたくさんいらっしゃいますので、今後、取材に行ってお紹介できたらと思います。

夏に旬をむかえる食べ物を食べると、暑いときに不足しがちな水分やビタミン・ミネラルを補給できますよ！

ウエインさん
佐賀から大方までたくさんの田んぼでお米を育てています。

みながわ農場の金子さん【蜷川】
土佐ジローを育て、その卵を給食用に卵液にしてくれています。

小谷さん【橘川】
梨を育てています。

宮地さん【上灘山】
小夏やぽかんを育てています。

西村さん【佐賀】
とうふやこんにやくなどを作っています。

明神水産さん【佐賀】
カツオを給食用に加工してくれています。

土佐佐賀産直出荷組合さん【佐賀】
シイラやサバの切り身、アジフライなどの加工品まで、魚を幅広く取り扱っています。

シェレルさん【佐賀】
パンを作っています。

カネニ海産さん【田野浦】
かちりやちりめんじゃこを作っています。

マルア海産の野村さん【田野浦】
塩サバや煮干しなどおいしい干物を作っています。

ふちど〜るさん【入野】
パンを作っています。

ケーキの職人やまもとさん【入野】
特別な日にケーキをお願いすることがあります。

黒潮町缶詰製作所【入野】
黒糖と缶詰を作っています。

荷稲
佐賀橘川
奥湊川
蜷川
熊野浦
上灘山
加持
浮鞭
入野
田野浦

7月の給食紹介



ひじきご飯、牛乳、
シイラのもち焼き、
トマトサラダ、天の川スープ、
星のソーダゼリー

7月7日 ☆七夕献立☆

七夕は英語で『the star festival(星のお祭り)』とも言うそうです。この日の給食で七夕のにぎやかな夜をイメージしてもらえたらと思います。ひじきご飯を夜空に見立て、コーンで星をイメージしてみました。七夕は昔から農作物の豊作、また機織りや針仕事の上達を願う行事でした。七夕飾りをするのは、笹の葉のサラサラという音が天の神様に届く神聖な音と言われているからです。みんなの願いも天の神様に届いているといいですね。



7月4日 ☆田ノ口小学校6年生が考えた献立☆

黒潮町にあるおいしい食材をみんなの大好きなメニューにプラスして献立を考えてくれました♪
黒潮町のグリーンレモンは、ハウス栽培で育てられる緑色のレモンで、6月下旬から9月末まで収穫されます。さわやかな香りと酸味が特徴で、皮が薄く果汁がたっぷりになるように育てられています。すっぱいレモンですが、夏の疲れをとってくれたり、リラックス効果もあるので味だけでなく香りも楽しみましょう。



しょうが
生姜ごはん、牛乳
グリーンレモン唐揚げ
グリーンサラダ、みそ汁

朝食のおかずにもおすすめの給食レシピ☆

ピーマンのおかかあえ

7月3日の給食に登場！！



《材料(4人分)》

ピーマン ……80g
黄ピーマン ……20g
赤ピーマン ……20g
もやし ……100g
かつお節 ……3g
しょうゆ ……小さじ1

《作り方》

- ①ピーマンは細切りにする。
- ②もやし、ピーマンをお湯でさっと茹でて冷水で冷やし、水分をしっかり絞ってからかつお節としょうゆで和える。

かつお節やごまはフライパンで乾煎すると香ばしさが加わっておいしくなります♪

切干大根のゆかり和え

6月10日の給食に登場！！



《材料(4人分)》

切干大根 ……20g
きゅうり ……100g
にんじん ……25g
ごま ……小さじ1

A

さとう ……大さじ1
酢 ……小さじ1
しょうゆ ……小さじ1/3
ゆかりご飯の素 ……2g

《作り方》

- ①切干大根は水で戻し、適当な長さに切っておく。
- ②きゅうり、にんじんは千切りにし、お湯でさっと茹でて冷水で冷やし、水分をしっかり絞っておく。
- ③①②をAの調味料で和えたら出来上がり♪

～和え物のポイント～
調味料で和える前にしっかり水分を絞ると、味がよくなじみます^^

夏休みの食生活も気をつけよう

今年の夏も暑くなりそうですね。夏休みは、学校がある日と比べ、生活リズムが変わりやすく、体調を崩すことがあります。元気に楽しい夏休みを過ごし、また、2学期も気持ちよく迎えられるよう、食生活でも次の4つのことに気をつけましょう。

1日3食きちんと食べよう

休みの間は生活が不規則になったり、朝食と昼食が一緒ということになりがちです。1日に必要な栄養は、朝・昼・夕の3食からとり、バランスよく食べるようにしましょう。



冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃が冷えて食欲がなくなり、夏バテの原因になります。



カルシウムやビタミンをたっぷりとうろう

カルシウムやビタミンが不足すると、疲れやすくなります。1日にコップ1杯の牛乳を飲み、野菜や果物をたっぷり食べましょう。



食中毒に気をつけよう

夏は食中毒の発生しやすい季節です。食中毒細菌は目に見えないほど小さく、色にもにおいもありません。生ものには十分注意し、新鮮なものを食べましょう。



給食では、限られた予算の中ではありますが、成長期の子どもたちにできるだけ良いものを食べさせたいという思いで、日々献立を考えています。また、町内や高知県産の食材を積極的に使い、地元のよさを感じられる給食づくりを目指しています。「こんな食材があるよ」「こんな生産者の方がいるよ」など、地元の食に関する情報があれば、ぜひ教えていただけると嬉しいです。地域に根ざした給食を育てていけたらと思っています。

問い合わせ先

～お気軽にお問い合わせください～

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当: 中川 畦地
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 乾



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

