



6月のイチオシ！給食レシピ



梅雨の時期は、じめじめと蒸し暑い日や肌寒い日があり、体調を崩しやすくなる
 と同時に、バイキンが元気に活動する季節です。食事の前には手をしっかり洗い、
 身近な衛生に気をつけて元気に過ごしましょう。

ホキの津山産しょうがだれかけ

今月のイチオシ！
給食メニュー

津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています！



好みに合わせて、使用量を調整してください。
小学校中学年の分量です。

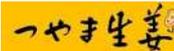
材料(4人分)

- ホキ(白身魚)切身・・・4切れ
- でんぷん・・・・・・・・大さじ2
- 揚げ油・・・・・・・・適量
- しょうが・・・・・・・・小さじ0.5
- ねぎ・・・・・・・・10g
- こいくちしょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・小さじ1
- さとう・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・小さじ1

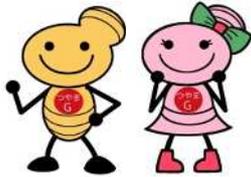
作り方

ホキにでんぷんをまぶし、油で揚げる。
しょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにしておく。
小鍋にAを煮立て、 を加えて軽く火を入れる。
のホキを盛り、 をかける。

知っていますか？



しょうがと言えば高知県が有名ですが、津山市でもたくさん栽培されています。
横野、堀坂地区などで栽培され、年間約35トンのしょうがが出荷されています。
4月頃から植え付けされ、10月頃から収穫が始まります。収穫されたしょうが
は、「新しょうが」として出荷されるものを除き、貯蔵施設で保存され、「囲いしょう
が」として翌年の1月頃から市場に出回ります。
学校給食では、その「囲いしょうが」を1年を通じて使用しています。
しょうがを活用した活動として、津山東高校食物調理科の生徒が、食材を知る
ために植え付けから収穫までを体験したり、レシピを考案したりするなど、「つや
ま生姜」を通じて、様々な活動をしています。



しょうがくんとガリ美ちゃん

まい とし がつ しょういっく げっかん まい つき にち しょういっく ひ

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



「食べることは「生きること」



津山市食育推進
キャラクター
「しょうたん」

身近な「食育」ご家庭で心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける ゆっくりよく噛んで食べる 郷土料理や行事食を取り入れる



食卓・脂肪に気を付ける

家族で食卓を囲む

親子で食事の準備をする



産地や表示を意識する

食材の無駄を減らす

農業を体験する機会をつくる



など