



# 11月イチオシ!

## 給食レシピ



きぎ は あかいろ きいろ いろ か あき きおん へんか おお たいちよう  
 木々の葉が赤色や黄色に色を変え、秋らしくなってきました。気温の変化が大きく、体調もくず  
 しやすくなります。バランスのよい食事をとり、体 を動かし、しっかり睡眠をとって、風邪をひか  
 ない丈夫なからだを作しましょう。



今月のイチオシ!  
給食メニュー

### ごぼうサラダ

◆いい歯の日献立から、かみかみメニューを紹介します

#### 材料(4人分)

- ごぼう・・・60g
- にんじん・・・20g
- きゅうり・・・40g
- キャベツ・・・60g
- ツナ・・・40g
- A マヨネーズ・・・大さじ1と1/3
- 酢・・・小さじ1弱
- こい口しょうゆ・・・小さじ1弱
- 塩・こしょう・・・少々

#### 作り方

- ①ごぼうはささがき、にんじん・きゅうりはせん切り、キャベツは短冊切りにする。
- ②①をゆで、水気をきる。
- ③ボウルに②、ツナを入れ、Aで調味する。

ごぼうの水煮を使うと  
手軽に作れるよ!



津山市食育推進キャラクター「しょくたん」



クックパッドに  
津山市のキッチンを  
開設しています♪  
保育所や学校の  
給食レシピも公開中!



津山市健康増進課



## 11月15日から19日は【おかやま地産地消週間】



「地産地消」とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」ことです。  
 11月15日から19日は、津山産しょうがや生窓産しらすぼしなど、地元  
 の食材をたくさん使った献立が登場します。津山産の食材は、表側の  
 学校給食献立表に太字で記載しています。どんなものがあるか探してみ  
 よう!