

6/17~6/21 ちさんちしょうしゅうかん おかやま地産地消週間



ちさんちしょう ちいき せいさん ちいき しょうひ た
地産地消...地域で生産されたものを、地域で消費する(食べる)こと

むかし からその地域で育てられた旬の食材はおいしく、健康によいという考えがあります。

こんしゅう つやまし おかやまけんない つく しょうざい どうじょう
 今週は、津山市や岡山県内で作られた食材がたくさん登場しますよ！

	つやまししょうざい 津山産食材	おかやまししょうざい 岡山産食材	ちさんちしょう 地産地消 ×クイズ	ひとくち 一口メモ	こた した 答えは下です！
17 日 (月)	こめ ココロ米 たまねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり佃煮 豚肉 こんにやく もやし ちりめんじゃこ	Q1. ココロ米は白米よりも栄養価が低い？ ×？	つやまししょうざい 津山産ココロ米 一口メモ ココロ米は、胚芽(成長して芽や根になる部分)の大きさが、通常のお米の2~3倍あるのが特徴です。胚芽にはビタミンや食物繊維がたくさん含まれています。胚芽の栄養を丸ごと食べることができるように、玄米のまま白米に混ぜて炊いています。	
18 日 (火)	こめ たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご 豚肉 ほししいたけ たこ	Q2. 1本の株で100個のきゅうりがとれる？ ×？	きゅうり 一口メモ 農協の方に、教えていただきました。プロの農家では、1本の株で100個のきゅうりを収穫することを目標としているそうです。きゅうりは、花が咲いて7~10日ほどが収穫時期で、収穫しそこねると、すぐにジャンボきゅうりになってしまっ、売り物にならないそうです。	
19 日 (水)	ソフトめん たまねぎ キャベツ きゅうり いちごゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 マッシュルーム アスパラガス 	Q3. 今日のソフトめんは、津山産の小麦粉で作られている？ ×？	きょう つか 津山産小麦 一口メモ 今日のソフトめんは、津山産の「ふくほのか」という小麦粉を使っています。「ふくほのか」は、のどごしや食感、特に小麦の香りが良いのが特徴です。今年は、6月・11月の地産地消週間と、給食週間に津山産の小麦粉で作っためんを、使用する予定です。	
20 日 (木)	だいこん たまねぎ キャベツ さやいんげん	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 だいず 大豆 アスパラガス	Q4. 給食では、津山産の野菜は使っていない？ ×？	つやまししょうざい 津山産野菜 一口メモ 津山市では、できるだけ多くの津山産野菜を給食に使用するようにしています。農家の方に手入れの行き届いた畑を見せていただきました。新鮮で、安全なものを子どもたちに食べてほしいという、熱い想いで作ってくださっています。 	
21 日 (金)	こめ しょうが みそ だいこん たまねぎ きゅうり ねぎ	ぎゅうにゅう 牛乳 もやし	Q5. 給食のみそ汁のみそは、津山産大豆で作っている？ ×？	つやまししょうざい 津山産みそ 一口メモ みそ汁のみそは、農協の方が津山産大豆と津山産米で年間通して使用できるように作ってくださっています。昨年の給食では、2850kg使用しました。みそ作りで一番大切にしていることは、安心・安全に作る地域の食材にこだわる(みその原料) 子どもたちのためにおいしいみそをとどけること！ だと言われていました。 	

注：食材が変更になる場合があります。

地産地消 ×クイズの答え：Q1× Q2 Q3 Q4× Q5