

6/15~6/19

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

昔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。

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!

	つやまさんしよくざい 津山産食材	おかやまさんしよくざい 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!
15 日 (月)	こめ 米 ココロ米 たまねぎ キャベツ 	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 たまご 卵 こんにやく ちりめんじゃこ もやし	Q1. ココロ米は白米よりも栄養価が低い ○?×?	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。	巨大胚芽米「COCORO」 どんなお米なの? 「COCORO」の胚芽 GABA(ギャバ) ビタミンE 食物繊維など 通常のお米の胚芽 3倍の大きさ
16 日 (火)	こめ 米 みそ しょうが こまつな たまねぎ ねぎ 	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 キャベツ	Q2. しょうがは、寒さに強い ○?×?	津山産しょうが 一口メモ しょうがは熱帯アジアが原産地なので、寒さが苦手です。津山地域のしょうがは、昭和30年代に佐良山地区を中心に栽培が始まりました。津山のしょうがは「囲いしょうが」といって、掘りあげたしょうがを一定の温度(約13.5℃)で2カ月以上貯蔵したものです。	ほりあげたばかりのしょうが
17 日 (水)	たまねぎ きゅうり キャベツ アスパラガス	ぎゅうにゅう 牛乳 ソフトめん とりにく 鶏肉 たこ だいこん レモン マッシュルーム	Q3. たこは、昼間に活発に活動する ○?×?	下津井産たこ 一口メモ たこは、夜に活動する夜行性の生き物のため、昼間は穴や岩のかげに隠れています。この習性を利用して、早朝にたこが入るつぼ(たこつぼ)を仕掛け、午後から引き上げる方法でとられています。倉敷市の下津井沖では、たこ漁が盛んで全国的にも有名です。潮の流れが速い瀬戸内海で育ったたこは、潮の流れに流されまいと足を踏ん張るため、身が引き締まり短い足が特徴です。	
18 日 (木)	たまねぎ だいこん いんげん キャベツ	ぎゅうにゅう 牛乳 くろだいず 黒大豆 むぎ もち麦 チンゲンサイ	Q4. 岡山県は、黒大豆の栽培面積が日本一である ○?×?	岡山県産黒大豆 一口メモ 岡山県は、黒大豆の栽培面積が日本一です。特に県内では、北東部の勝英地域で盛んに生産されており、「作州黒」といわれています。大豆には黒大豆の他にも、豆腐やみそなどの加工品に使われる黄大豆、青大豆などの種類があります。	
19 日 (金)	こめ 米 しょうが こまつな きゅうり ねぎ みそ 	ぎゅうにゅう 牛乳 もやし だいこん ごぼう	Q5. 玉ねぎは、茎の部分を食べている ○?×?	津山産野菜 一口メモ みなさんが普段食べているのは、玉ねぎの葉のつねがが大きくなった部分です。芯のように見える部分が茎で、葉が重なって伸びることで、玉のような形になります。給食ではほぼ毎日登場している野菜ですが、6月は津山産の玉ねぎを使用する予定です。「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。	葉 茎 根

※産地が変更になる場合があります。