

食育だより

令和8年度11月号

県立水戸飯富特別支援学校

今月の給食目標「旬の食べ物を知り味わおう」「茨城県の特産物を味わおう」

11月には、「茨城を食べようウィーク」があります!この期間は特に茨城県産の食材を多く使用しています。

◎茨城県の特産物、地場産物を食べることのメリット

・地域の農家さんの応援になる。

・旬の食材を食べられる。

・輸送代がかからないため安価である。　　など





★茨城を食べようウィークで使用予定の食材★

○常陸牛 ○常陸の輝き（豚肉） ○つくば鶏 ○サンマ

○さつまいも **○人参（※）** ○ほうれん草 ○れんこん ○小松菜 ○もやし ○大豆 ○油揚 ○豆腐

○白菜 ○大根 ○ごぼう ○ねぎ ○ぶなしめじ ○チンゲン菜 ○キャベツ ○ピーマン ○パプリカ

○木耳 ○きゅうり **○かぶ（※）**

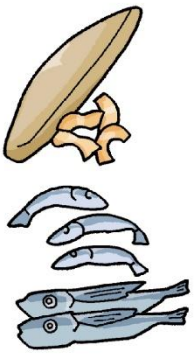
※ＪＡ水戸から、飯富町付近でつくられた**有機野菜**を使用します。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

魚が原料のだし

魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し（かたくちいわし、とびうおなど）などがあります。かつお節（本枯節）は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。



給食メニュー紹介「鶏肉の塩麹焼き」



10月の給食で人気だったメニューです♪

〈材料〉5人前

鶏モモ肉	60g×4切
塩麹	25g
醤油	12.5g
ホワイトペッパー	少々
玉ねぎ	100g
ピザ用チーズ	30g

〈作り方〉

①鶏肉に塩麹、醤油、ホワイトペッパーを下味にして冷蔵庫で30分漬け込む。

②玉ねぎを薄くスライスする。

③オーブンの鉄板にクッキングシートをひき、スライスした玉ねぎを敷く。

④玉ねぎの上に①を並べて、上からチーズをかける。

⑤オーブンで200℃15分焼く。（必要に応じて時間を調整してください。）

★玉ねぎを敷くことで、玉ねぎにも味がつき、おいしく食べられます。