



今年度の給食は、香川県自慢の高級食材がてんこ盛り！

今年度の給食には、オリーブ牛やオリーブ地鶏、讃岐さーもん等を使ったメニューがたくさん登場しています。高松市では、新型コロナウイルスの影響で需要が減った県産食材を、学校給食で提供する国の事業を10月から活用しています。この機会に子どもたちに地元の食材のおいしさを知って欲しいという願いから、給食に無償で提供されています。今月は、「オリーブ牛のすき焼き」「ビーフストロガノフ」でオリーブ牛を使用しました。とてもおいしい県産食材を紹介します。ご家庭でも使ってみてはいかがでしょうか。



全国屈指の品質を誇る讃岐牛に、香川だけの味を。そんな思いから誕生したオリーブ牛は、100年を超えた歴史を誇る香川県小豆島のオリーブと、瀬戸内の温暖な気候風土の中で古くから育まれてきた讃岐牛の、2つの歴史とブランドが融合した、香川県だけのプレミアムな黒毛和牛です。オリーブ牛の特徴は、コクがあり、さっぱりしていてやわらかく、しかもヘルシー。みんなの体に優しい香川だけの味です。

オリーブ地鶏
オリーブ地鶏振興会



せとあか
瀬戸赤どり



オリーブ地鶏は、香川県の地鶏「讃岐コーチン」と「瀬戸赤どり」に、乾燥させた「オリーブのしほり果実」を混ぜたえさを2週間以上与えて育てた、ブランド地鶏です。オリーブを食べることで鶏が健康に育ち、甘味とうま味が増え、味がよくなります。



美味しさの印です



瀬戸内の海とハーブが育てたサーモン！！

2011年、東日本大震災のとき、東北沿岸のサーモン養殖漁場が打撃を受け、東北内陸部の稚魚生産者は出荷先を失いました。そこで、香川県の漁業関係者が被災地支援の意味も込めて稚魚を購入したことが、讃岐さーもんのはじまりです。

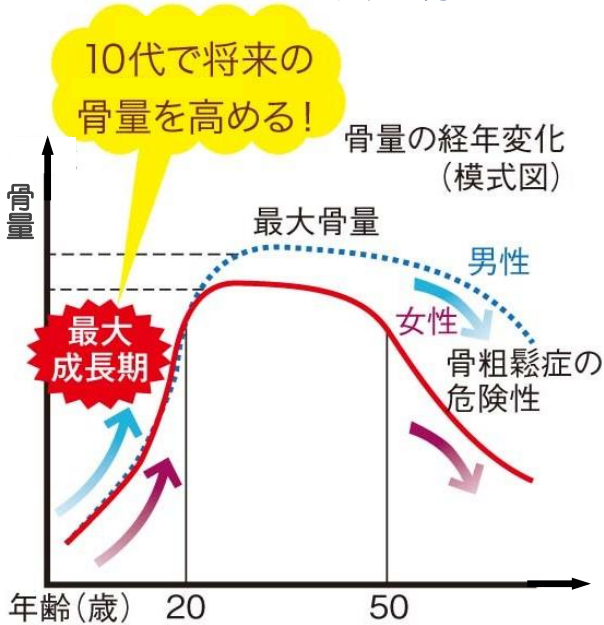
讃岐さーもんは、シナモンやオレガノなど4種類のハーブを配合した専用飼料で健康的に育てられています。また水揚げ後すぐに活け締めして出荷するなど、短期間に、新鮮なまま消費者に届けるための工夫がされています。鮮やかな紅色の身は、プリプリとしていて魚臭さが少なく、さわやかな旨みのさっぱりとした味わいです



元気な体と丈夫な骨をつくる牛乳



強い骨をつくるチャンスは成長期の今！



牛乳1本の栄養 (200ml)	
エネルギー	138Kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g
カルシウム	227mg
ビタミンA	78 μg
ビタミンB ₂	0.31mg

牛乳には、体をつくるために欠かせない栄養素が多く含まれています。骨や歯をつくる栄養素である**カルシウム**は特に多く、その他にも体をつくるたんぱく質やエネルギーとなる炭水化物・脂質、体の調子を整えるビタミンなど成長期に欠かせない栄養素を牛乳1本からとることができます。

いっしょうがいの生涯のうちで、10代は急速に骨量が増加し、20歳前後で骨量が最大になります。10代は一生の骨の強さが決まる大切な時期です。また、最大骨量を増やすことは、加齢とともに骨量が減ると起こりやすい『骨粗鬆症』の予防につながります。



運動後30分以内に牛乳を飲むと、 筋肉量増加に効果が!!

- 運動後30分以内は、体の組織をつくる力が高まります。吸収力の高いたんぱく質を含む牛乳を運動後に飲むと、効果的に筋肉を増やすことができます。
- また、運動で骨に適度な負担をかけると、骨密度が高まり丈夫な骨がつけられます。



今月のふるさと給食



2月19日(金) ★は町内または近郊産食材

●は香川県産食材

ごはん(●おいでまい)

●牛乳

豚肉と野菜のみそ炒め(豚、酒、にんにく、しょうが、★キャベツ、たまねぎ、★にんじん、★しいたけ、ピーマン、油、ごま油、砂糖、チキンコンソメ、しょうゆ、赤みそ、豆板醤、片栗粉)

じゃがいものチーズ焼き(じゃがいも、ベーコン、食塩、こしょう、パセリ、ピザ用チーズ、カップ)

すまし汁(干しわかめ、手まり麩、●えのきたけ、★ねぎ、出し用かつお節、出し用昆布、薄口しょうゆ、食塩、酒)

今月のふるさと給食は、スチームコンベクションオープンを使った料理「じゃがいものチーズ焼き」が久々に登場します。

この料理は、じゃがいもをよく洗って皮をむき、一口大の大きさに切ります。これをゆでてザルに打ち上げ、食塩、こしょうで調味し、みじん切りにしたパセリ、炒めたベーコンと混ぜ合わせます。そして、1人分ずつカップに盛り分け、その上にピザ用チーズをトッピングして、スチームコンベクションオープンで焼きます。

とても手間のかかる料理ですが、高松市と合併する前の旧国分寺町時代の給食に、よく登場していました。久しぶりの料理ですが、給食場全員のチームワークで、おいしく作ります。味わって食べてください。お楽しみに!

