

# 10月

# きゅうしょくだより



2024.10 十日町市中央学校給食センター

「実りの秋」「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」など楽しみの多い季節がやってきました。給食でも季節を感じてもらえるように旬の食材を多く取り入れて献立を立てました。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 地産地消ってなんだろう？

「地産地消」とは、「地域で生産された食べ物をその地域で消費すること」をいいます。地産地消のよいところについてご紹介します。

### 安全・安心



生産者の顔が見えるので  
安心感がある！

### 新鮮・おいしい



近くでとれた食べ物のため、  
新鮮でおいしい！

### 環境にやさしい



輸送距離が短くなり、  
エネルギー資源とお金が  
節約できる！

### 食文化が 受け継がれる



地域でとれる食べ物を使う  
ため、昔から食べられている  
料理が受け継がれる！

### 町が元気になる



地域の農業が盛んになり、  
町が元気になる！

### 10月のへるっ塩メニューから

### 切り干し大根のペロンチーノ風



#### <材料（4人分）>

切り干し大根	15g	おろしにんにく	小さじ 1/2
干しひじき	ひとつまみ	コンソメ	小さじ 1/2
キャベツ	100g	しょうゆ	大さじ 1/2
ベーコン	1枚	一味唐辛子	少々
コーン缶	大さじ 1 と 1/2	サラダ油	適量

#### <作り方>

- ①切り干し大根、干しひじきは水で戻す。
- ②切り干し大根は 3cm、キャベツ・ベーコンは短冊切りにする。
- ③油を熱し、にんにくとベーコンを炒める。
- ④残りの食材を炒め、調味料を加えて完成。