

毎月19日は「食育の日」です！

＊＊みんなのできることから取り組みましょう

いわてには恵まれた自然や環境のもと、四季折々の豊かな食材が育まれています。

盛岡市立保育園では、そんないわての豊かな食材を毎月給食に積極的に取り入れて、地産地消に取り組んでいます。

毎月の給食だよりの中でいわての旬の食材やレシピを紹介し、ご家庭での県産食材の普及にも努めています。

4月	県産小麦をつかったひつつみ
5月	アスパラガス
6月	春みどり（きゃべつ）（19日に全園で使用）
7月	ピーマン・とまと
8月	なす
9月	さんま
10月	里芋・りんご（19日前後に全園で使用）
11月	鮭
12月	大根
1月	小松菜
2月	大豆製品
3月	ほうれん草・わかめ



10月の食育月間のときに紹介したレシピです。県産の二子里芋を使って給食に取り入れました！

☆里芋のみそグラタン ～10月の食材「里芋」を使って～

《材料》4人分

- ・里芋300g ・ぶなしめじ120g ・ベーコン60g
- ・長ねぎ100g（玉ねぎでも）
- ・バター20g ・小麦粉35g ・みそ25g ・コンソメ顆粒 小さじ1～
- ・牛乳220cc～ ・粉チーズ5g ・こしょう少々

《作り方》

- ①里芋は皮をむいて一口大に切り、ゆでておく。
- ②鍋にバターを入れ、刻んだベーコン、みじん切りにしたねぎ、ほぐしたしめじを順に入れ、炒める。
- ③②に小麦粉をふり入れ、よく混ぜたら牛乳を少しずつ加えながらのばしていく。
- ④③にみそ、コンソメ、こしょうを入れ、味を調整し①の里芋を混ぜたら火を止める。
- ⑤④をグラタン皿に入れ、粉チーズを適量ふりかけ、200℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼いたらできあがり♪

盛岡市では、平成25年1月に第二次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。