

# 7/19 の献立について

ぎ ふ なつ や さ い  
岐阜 いっぱい 夏野菜カレーライス

えんくう さと いも  
円空里芋コロッケ

ぎ ふ えだまめ  
岐阜の枝豆

アイスクリーム

ぎゅうにゅう  
牛乳



～つくってみませんか？～

## スペイン風オムレツ



給食で提供した料理を、ご家庭で作ってみませんか？

給食センターでは、一つ一つアルミカップに入れて手作りしています。今回は、暑い時期にも元気に過ごせるよう夏野菜がたっぷり入った洋風の卵焼きです。夏野菜は、多くの水分やビタミンを摂取することができます。夏野菜料理は、熱中症予防の塩分も補給できます。

<材 料>	4人分
たまご	160g
ロースハム	60g
じゃがいも	120g
玉ねぎ	80g
トマト	20g
ピーマン	20g
食塩	0.3g
こしょう	少々
洋風だしの素	0.8g
牛乳	20g
有塩バター	4g
油	4g
アルミカップ	4個

<作り方>

- ① ハムは1cm角に切る。じゃがいもは薄切りのいちょうや千切りにし好みのサイズに切る。玉ねぎ、トマトは1.5cm角。ピーマンは、1cm長さの薄切りにする。
- ② フライパンに油とバターを熱し、ハムを炒める。玉ねぎを加え、炒める。
- ③ ①のじゃがいもとピーマン、トマトを③に入れ、塩・こしょう・洋風だしの素を加えて炒め合わせる。
- ④ ボールに卵を溶きほぐし、牛乳を加えたところに、④を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップか型に④を入れる。
- ⑥ オーブンで200℃、15分～20分で、焼く。  
(余熱をしておくとうい。)

※ オーブンで焼く以外に、電子レンジでも作ることができます。耐熱容器にラップをしき、その中に⑤を流し込み、さらに上からラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱した後、取り出してラップをはずし、はしで混ぜる。再度ラップをかけ5分加熱する。容器によって差が出るので様子を見ながら加熱してみてください。

# 7月の「とき健幸給食」のとおき食材紹介～ 地元の食材を味わって食べよう！

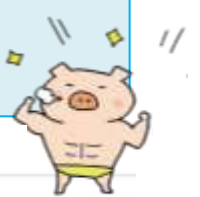
## ・・・「瑞浪ポーノポーク」・・・

「瑞浪ポーノポーク」は土岐市の隣の緑豊かな自然に囲まれた、瑞浪市大湫町の農場で生産されています。厳しい基準を厳密に満たした豚肉のみが、「瑞浪ポーノポーク」と呼ばれます。豚肉本来の味を味わうことができます。

岐阜県が開発した種豚  
「ポーノブラウン」



肉質を追求した  
専用飼料



### <肉の特徴>

霜降り割合が一般的な豚肉の  
約2倍。

肉の旨味成分と  
脂の甘味が強い。



### ～岐阜県産の食材の紹介～

#### 岐阜県

豚肉	瑞浪市
枝豆・円空里芋	岐阜県産
トマト ケチャップ	岐阜県産 (トマト使用)
牛乳	美濃市



#### 土岐市



じゃがいも	鶴里・曾木・泉町
玉ねぎ	肥田町
ズッキーニ	鶴里・曾木町
にんにく	泉町
はちみつ	肥田町

旬だから栄養が高い！  
新鮮でおいしい野菜

# 地産地消 とは・・・



「地」は地元。「産」は作ること。「消」は食べること。

「地産地消」とは、地元の生産者さんが育てたものを地元で食べることです。

## 地産地消のメリットについて



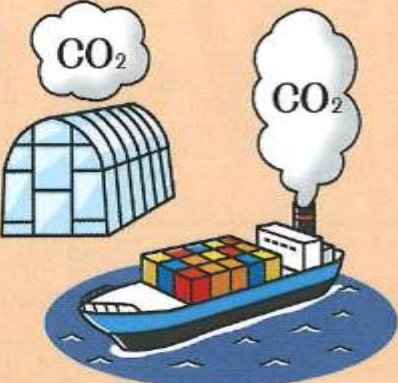


**地元の旬の食料を選ぶと**

**環境を守ることになる**  
かんきょう まも  
輸入やハウス栽培を減らす  
ゆじゆう まいばい へ  
と、CO<sub>2</sub>の排出を減らせます。  
ばいしゅつ へ

**新鮮でおいしい**  
しん せん  
身近な場所で作られた、  
みぢか ばしょ でつくられた、  
新鮮な食料が食べられます。  
しんせん しょくりょう た

**地元の人の顔が見える**  
じ もと ひと かお み  
直接見て、聞いて、話すこと  
ちやくせつ み き けな  
ができます。



地産地消のメリットは、新鮮でおいしい食材が食べられることです。

その土地の気候や風土にあった農産物は、農薬などをたくさん使わなくても自然のエネルギーで豊かに実るため、安全で、栄養価が高く、何より新鮮でおいしいです。

## スーパーやお店の地産地消コーナーをのぞいてみよう！

最近ではスーパーなどでも、地産地消コーナーがあります。

どんな人が作ったのか、いつ収穫したなどいろいろなことが分かり、私たちの住んでいる地域のことを知るきっかけにもなります。

私たちにできる地産地消から  
スタートしてみましよう。







エコを意識して上手に使いおう!

# 冷蔵庫クイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。



**Q1** なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



- ① とびらの開け閉めはすばやく行う。 ② 食品はなるべくすき間なくつめる。 ③ 温かいものは冷ましてから入れる。 ④ 食品はとりあえず全部入れておく。 ⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

**Q2** 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

**冷蔵庫**

① さかな (魚) ② はちみつ (蜂蜜) ③ 牛乳 (milk) ④ にく (肉) ⑤ 缶づめ (canned food)

**野菜室**

① レタス (lettuce) ② きゅうり (cucumber) ③ じゃがいも (potato) ④ たまねぎ (onion) ⑤ ほうれん草 (spinach)

**Q3** 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線をつないでみよう!

① キャベツ (cabbage) ② きゅうり (cucumber) ③ ゴーヤ (bitter melon) ④ 小松菜 (komatsuna)

① タネやワタを取る (remove seeds and pulp) ② 立てて入れる (stand upright) ③ まるごとくるむ (wrap whole) ④ 新聞紙などの紙 (paper like newspaper)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺