



12月8日は
「市内統一献立」

令和5年12月
大田調理場



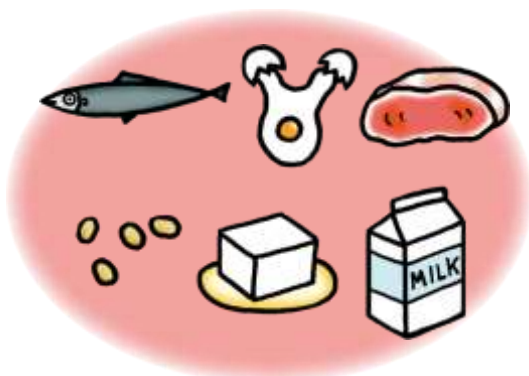
えいよう かんが しょくじ 栄養バランスを考えた食事で さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくろう!

しょうば からだをつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

やさいくだもの
野菜や果物でかぜに
ま 負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。



しないとういつこんだて
12月8日は「市内統一献立」です。

この日は、美祢市の小中学生が同じ献立を食べる「市内統一献立」の日です。
 できる限り、美東町産、美祢市産、山口県産の食材を使い、給食を作ります。
 また、JA山口県美祢統括本部様より無償で食材をいただきました。



JA山口県様よりいただいた食材の中には、
 美祢産の「裸麦」が。この裸麦を、5月に見学
 に行きました。

場所は、美祢市秋芳町青景。もうすぐ収穫と
 いう時期でした。麦は、冬に種まきをして、初夏
 に収穫です。美祢市は、山口県でも有数の麦の
 産地で、給食に使用している麦ごはんの麦も、
 美祢市産です。



今回のから揚げは、この麦をまぶして揚げた
 「とり肉のかりかり揚げ」が登場します。

市内産の麦を使って、美祢市の虹工房では
 麦みそも作られます。給食にも使っているおい
 しい麦みそです。

各学校には、これらの資料が貼ってあります
 ので、みてくださいね！！



にじこうぼう
 虹工房のみなさん



美東中ホームページではカラーで写真を見ることができます。