



おいしいおたより

令和7年6月発行
可見市学校給食センター



気温や湿度が高い季節になりました。じめじめした気候で体調をくずしがちですが、可見市のおいしい食べ物から栄養をもらい、毎日元気に過ごしましょう。



岐阜の食材を味わおう

きゅうり



6月に収穫されるきゅうりは、3月に種まきや苗植えをして大きくなった、春作きゅうりと呼ばれるきゅうりです。

●可児のきゅうり

土田や春里で作られています。ハウス内で春作、秋作の年2回栽培されており、夏以外の季節にも収穫することができます。

●特徴

春作はみずみずしく、秋作は味が濃いのが特徴です。

地場産物 カレンダー

手に入りやすい時期の目安だよ



給食メモ

6月25日
かんばれかにっこ！献立

「きゅうりの中華炒め」

給食はサラダなどで登場することが多いきゅうりですが、6月はいつもとは違い、中華風の炒め物にします。

さっぱりとした酸味のある味つけになっているので、暑い季節にもおすすめの料理です。



旬だより

料理に彩りをそえる定番野菜

にんじん



岐阜県では、春と冬の年2回に収穫される各務原にんじんや、秋に収穫したにんじんを春まで雪の下で寝かした、春待ちにんじんなどがあります。

料理に彩りを添えてくれるだけでなく、ビタミンも豊富な野菜です。

食と栄養 Q&A

Q. どうして食べ物をよくかんだ方がよいの？

A. 食べ物をよくかむと、食べ過ぎを防いだり、脳の働きを活発にしたり、体によいことがたくさんあります。また、だ液がたくさん出ること、むし歯を予防することにもつながります。



作ってみよう！

給食レシピ

給食の地場産物を使ったメニューや
栄養士おすすめの簡単メニューを紹介いたします。



きゅうりの中華炒め

【材料(4人分)】 ※小学校中学年量を目安にしています。

きゅうり	120g (1本)	
豚もも肉	100g	
にんじん	30g (1/3本)	
油	適量	
A	おろしにんにく	少々
	おろし生姜	少々
	濃口しょうゆ	14g (小さじ2強)
	三温糖	8g (小さじ1弱)
	酒	2g (小さじ1/2)
	中華だしの素	1.6g (小さじ1/2)
	米酢	4g (小さじ1)
	塩	少々

6月のがんばれかっこ！献立に出す、
きゅうりを使った新メニューです。

【作り方】

- ① きゅうりは1cm幅の輪切り、にんじんは千切り、豚肉は2cm幅に切る。
- ② フライパンに油をひき、おろしにんにくとおろし生姜を入れて香りが立つまで炒める。
- ③ 豚肉を加えて炒め、火が通ったらにんじんときゅうりを加える。
- ④ Aの調味料を加え、全体を炒め合わせる。



※使用する調味料(だしの素など)によって味が変わりますので、お好みに合わせて調整してください。

地場産物を食べて
地産地消！



おしらせ

可見市内のバローにある「地場産物コーナー」では、
給食で使用している地元の食材を使ったレシピを紹介しています。
ぜひ、ご家庭でも作って、地場産物を味わってみてください。

栄養士おすすめ

地場産物レシピ

きゅうりの塩昆布サラダ

【材料(4人分)】

キャベツ	80g (1枚分)
きゅうり	140g (大1本)
塩昆布	3g
中華ドレッシング	20g (小さじ1強)

みずみずしいきゅうりを使ったお手軽サラダです。

【作り方】

- ① きゅうりは5mm幅の輪切りにし、キャベツは3mm幅の千切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、塩昆布を加えてよく混ぜる。
- ③ ドレッシングで和えたら、完成。

ドレッシングの代わりに、ごま油と和えるのもおすすめです。



※作り方は、家庭で作りやすいように、アレンジしています。