



おいしいおたより

令和7年11月発行
可見市学校給食センター



11月23日は勤労感謝の日です。給食は、食材を生産する人・運ぶ人・料理を作る人など多くの人に支えられています。この機会に改めて感謝の気持ちを持ち食事をしましょう。



岐阜の食材を味わおう



はちみつ



蜜を集める時期の目安だよ

●岐阜県の養蜂

木製の巣箱の中に巣枠と呼ばれる板を入れて育てる養蜂方法を明治時代に導入し、ミツバチを育ててきました。

●可見市の蜂蜜

可見市の給食で使っている蜂蜜は、土田や春里などの地区で採れたものです。

地産産物
カレンダー

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

給食 メモ

11月19日
がんばれかっこ！献立

「鶏肉とさつま芋の蜂蜜がらめ」

可見市で作られた蜂蜜をタレに使っています。この日の蜂蜜は、春里小学校の6年生が巣箱から蜜を取り出す「採蜜」をしてくれた蜂蜜を使っています。



旬だより

新米で味わう郷土料理

ごへいもち 五平餅

五平餅は秋の収穫を終えたばかりの新米を使って作られていました。今年の収穫への感謝と来年の豊作を願って、神様にお供えをしたり、おもてなし料理にしたりしていたそうです。

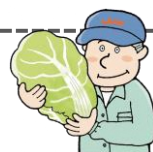


食と栄養 Q&A

Q. 「地産地消」には、どんないいことがあるの？

A. 地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消と言います。

生産者の顔が見えることで安心して食べられ、地域の活性化にもつながります。また、輸送距離が短く新鮮な状態で手に入るため、おいしさだけでなく、環境への負担も減らせます。



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しします。



鶏肉とさつま芋の蜂蜜がらめ

可見市産の蜂蜜を使ったタレに、カリッと揚げた鶏肉とさつま芋をからめました。

【材料(4人分)】 ※小学校中学年量を目安にしています。

鶏もも肉	120 g
A	酒 2 g (小さじ 1/2 弱)
	塩 少々
片栗粉	16 g (大さじ 2 弱)
さつま芋	100 g
揚げ油	適量

B	酒	8 g (大さじ 1/2 弱)
	蜂蜜	8 g (大さじ 1 強)
	濃口しょうゆ	12 g (小さじ 2)
	みりん	14 g (大さじ 1 弱)

※レシピの材料や分量は、家庭で作りやすいように、給食を一部アレンジしています。

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、Aで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ さつま芋は2 cmの角切りにし、油で揚げる。
- ④ 鍋にBを入れて煮立て、タレを作り、揚げた鶏肉とさつま芋を加えて、全体にからめる。

可見の蜂蜜

とれたたひろば可見店、可見市子育て健康プラザ マーノ、
Honey farm MEL のホームページなどで購入できます。



栄養士おすすめ

地場産物レシピ

はちみつレモンゼリー

可見市の蜂蜜を使った、はちみつレモンゼリーです。

【材料(5人分)】

はちみつ	30 g
上白糖	60 g
アガー	15 g
レモン果汁	20 g
水	300ml

【作り方】

- ① ボウルにアガーと上白糖を入れてよく混ぜておく。
*アガーを直接鍋に入れるとダマができて固まらなくなります。
- ② 鍋に水と蜂蜜を入れて沸騰直前まで温める。
- ③ 火を止め、①を3回くらいに分けて入れ、その都度泡立て器でダマができないようにしっかり混ぜる。
- ④ もう一度火をつけ、沸騰したらレモン果汁を入れる。
- ⑤ 型に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

【プチ情報】

アガーはネットや市内のスーパーでも購入できます。

ゼラチンではなく、アガーを使うことで、より給食のはちみつレモンゼリーに近づきます。

