

地産地消とは？



地域で生産されたものを地域で消費することを略して『地産地消』といいます。
東京都では食育を推進するために「地産地消給食導入事業」を実施しています。
墨田区の中学校では、平成21年度からこの取り組みを導入し、東京都八王子産の野菜や八丈島産の目鯛やとび魚も使っています。

新鮮なので
おいしい

前日(とうもろこしは当日)に
収穫するので新鮮。また、栄
養価がそこなわれません。

安心・安全であ

産地の状況や生産者の
顔が見え、安心感があ
ります。



地産地消のメリット

環境にやさしい

農産物の輸送距離(フードマイレージ)
を短くすることで、輸送にともなう二酸
化炭素の排出量を削減し、地球温暖
化防止につながります。

食料自給率が高まる

日本の食料自給率は39%と低く、東京
は1%しかありません。地元のもの消費
することで、自給率はあがります。

実際にどんな野菜
が食べられるの？

葉付き大根・葉付きかぶ、小松菜・チンゲンサイ
きゅうり・トマト・とうもろこし・なす・ネギ・白菜・里芋
等を季節に応じて使っています。

7月のトマト・とうもろこし・きゅうりはおいしいです。



夏休みは 食事の手伝いをしましょう！

みなさんは、家で食事の手伝いをしていますか？
食事の手伝いといっても、買い物・調理・盛りつけ・
食卓の準備・片付け・食器洗いなどいろいろあります。
できる事からやりましょう。



夏にピッタリのデザート

給食の

冷やしきつねうどんとサイダーゼリーに挑戦！

【冷やしきつねうどん】			
材料名	4人分(g)	切り方・下ごしらえ	作り方
だし汁	500 (カップ2・1/2)	せん切り	①鍋にだしを煮立て、たまねぎ肉、にんじんを入れ味をつける。材料がやわらかくなったら、長ねぎを入れ、煮てからさまし、ゆでた小松菜を入れる。 ②うどんはゆでて水にさらす。 ③半分に切った油揚げはさつとゆで、調味料で煮ておく。 ④うどんに具の入ったつゆをかけ、油揚げをのせる。
たまねぎ	120		
鶏こま肉	160	下味をつける	
しょうが汁	4 (小さじ1弱)		
酒	6 (小さじ1強)	いちょう切り	
しょうゆ	12 (小さじ2)		
にんじん	80	小口切り ゆでて2cmに切る	
さとう	4 (小さじ1強)		
みりん	20 (大さじ1強)	別に煮ておく	
しょうゆ	52 (大さじ3弱)		
塩	1.2	半分に切る ゆでて水にさらす	
ねぎ	20		
小松菜	80		
だし汁	100 (カップ1/2)		①フルーツ缶は汁を切りゼリーカップに平らに入れる。 ②粉寒天を水に溶かし加熱し煮溶かす。さとも加え煮溶かし、あら熱をとる。木べらで混ぜながら、サイダーを少しずつ静かに入れ、合わせる。 ③カップに注ぎ冷蔵庫で冷やす。
さとう	12 (小さじ4)		
しょうゆ	12 (小さじ2)		
油揚げ	4枚		
うどん	4玉		
【サイダーゼリー】			
材料名	4人分(g)	下ごしらえ	作り方
粉寒天	4	寒天液を作る	
水	120		
さとう	27 (大さじ3)	常温にしておく	
サイダー	180		
フルーツ缶	80		
ゼリーカップ	4個		

資料提供：墨田区立中学校栄養士