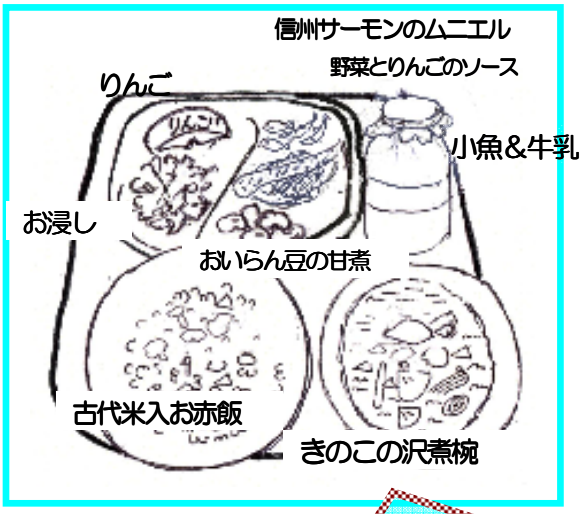
献立だより（試食会資料）

上田市立　真　田　中　学　校
平成２１年１１月２１日（土）

野菜やきのこ等の地域の食材は振興公社新鮮市を通して届けていただいています。およそ２６０人の方々が登録していて、多くの皆さんの栽培した農産物を給食に使うことができます。真田の地は、素晴らしい自然に恵まれ農産物の種類も大変豊富です。

今回の新しい地域食材は「信州サーモン」です。長和町の和田の山のふもとの養魚場から届けてもらいました。小麦粉とバターを付けてムニエルにして野菜とおろしりんごのソースをかけます。安曇野市明科にある、「長野県水産試験場」が約１０年もの歳月をかけて開発した魚です。最新の技術により「ニジマス」のメスと「ブラウントラウト」のオスを交配し、両者の良いところを受け継いだ「信州サーモン」。銀色の身体がサーモンを思わせることから名付けられました。

小魚はオーブンで焼いてあります。給食のカルシウム摂取量は中学生の一日に必要な量の５０％ですが、きちんととることができています。生徒の骨密度の検査結果も良好です。日本人はカルシウムが不足しています。牛乳や小魚を毎日食べましょう



真田では昔、花豆のことを「おいらん豆」と言っていました。標高の高い地域で収穫できるインゲン豆の一種で真田でもたくさん作られています。煮るのに時間がかかるため学校給食で使うことはまれです。本校では熱湯で豆を浸し、調理方法を工夫しておいしく煮ます。不足しがちな食物繊維をたくさんとることができます。

毎日ごはんが主食の日本型の食事が真田中の給食の特徴の一つです。毎日発芽玄米を１０％入れています。お米は真田産の「あきたこまち」です。発芽玄米は上田産「こしひかり」を上田の工場で発芽させたものを使っています。発芽玄米に含まれるアミノ酸「ギャバ」はストレスを和らげ、興奮した神経を落ち着かせる働きをし、学習効果がよくなるそうです。真田産の古代米と小豆で色づけした昔ながらのお赤飯を作ります。真田地域ではきのこの栽培も盛んで給食で使うきのこは年間を一通じて真田産です。きのこと野菜と長野県産の豚肉で作る「きのこの沢煮椀」は生徒に人気の献立です。

２月に振興公社味噌部会の皆さんと生徒会給食委員会の生徒が仕込みをして、８ヶ月熟成した完全天然無添加味噌が今年もおいしくできました。真田の大豆と真田のお米と天然塩を原料にして、こうじの旨味がすばらしく、おいしいお味噌です。真田中の給食の自慢の一つです。生徒会農園委員会の栽培した「かぼちゃ」や給食委員会の栽培した「さつまいも」も全校みんなで食べました。野菜もきのこも果物も真田産いっぱいの真田中の給食です。