



パクパクだより



いよいよ 2021 年の最後の月となりました。
 大人にとっては、あれこれと大変忙しい年末ですが、
 子どもはクリスマスなどの楽しい行事に心を弾ませ
 ていることと思います。
 年末年始は生活リズムが乱れがちになり、風邪をひく
 など体調を崩しやすくなります。バランスのとれた食
 生活や十分な休養などに気をつかうことで、元気に楽
 しく過ごしたいですね。

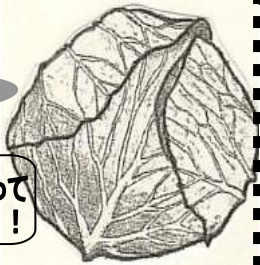


地産地消

皆さんは、豊橋が日本有数の農業産地であることをご存じですか？
 キャベツ、はくさい、トマト、大葉など、家庭でも良く食べる農産物が多く生産されています。他には畜産や花（洋ラン・バラ）の栽培もさかんで、新鮮な農畜産物を食べることができます。子どもが地元の農畜産物に興味を持つことで「食べ物がどこで作られ、どのように育つのか？」「農作物が、食事として手元に提供されるまでに、農家の方をはじめ、多くの人関わっていること」を考えるきっかけになります。



キャベツ



豊橋で最も栽培面積の多い野菜で、冬系と春系のキャベツがあります。



豊橋は昔から白菜の一大産地です。11~2月に関西に出荷されます。

レタス



ご存知ですか？「サニーレタス」は豊橋生まれの野菜です。



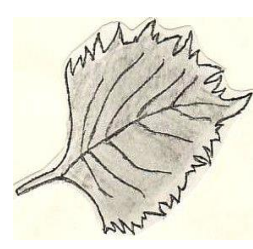
キャベツの仲間で、豊橋の西部・南部地域で栽培され、10月~翌年6月にかけて出荷されます

トマト

甘みのあるトマトや彩り豊かなミニトマトが作られ、全国シェア第4位です。



国内生産の60%を占めます。青シソとも呼びます。



大葉



給食メニュー



12がつのメニュー

焼肉ごはん

材料（4人分）と作り方

牛肉スライス	160g
にんにく	2g
しょうが	5g
たまねぎ	80g
酒	4g
さとう	4g
④ みりん	2g
しょうゆ	16g
ごま油	4g
ごはん	茶碗4杯分

1. 牛肉を一口大に切り、みじん切りにしたニンニクとしょうがをまぶしておく。
 2. 油をしいたフライパンで牛肉と、スライスした玉ねぎを炒めて、
④の調味料で味付けする。
 3. 茶碗などにごはんを盛付け、炒めた牛肉・玉ねぎをのせる。
(※ゆでたグリーンピースやさやえんどう、いんげんを散らしても良い)
- ★豊橋ではお米の栽培もさかんです！皆さんの家庭で食べているお米も豊橋産かもしれませんね！