

2月食育だより

令和6年
平川市学校給食センター

2月3日の節分を過ぎると、暦の上では春を迎えますが、まだまだ冬本番で寒い日が続きます。体が冷えると抵抗力が弱まり、感染症にかかりやすくなります。寒さに負けない温かい服装と、ていねいな手洗いうがいを心がけて、冬ならではの遊びやスポーツを楽しみながら、元気に過ごしましょう。

大光寺みそ

平川市の大光寺にある滝本生産組合では、自分たちが育てた米と大豆からみそを手作りし販売しています。作っている様子を紹介します。

給食で使っている
おみそです！



みうらさん つしまさん そうまさん

1日目

①米を洗って水に浸けておく。(17時間)



2日目

②米を蒸す。(25分)
③蒸した米を広げて少し冷まし、こうじ菌と混ぜ合わせ、保温庫で温めて発酵させる。(19時間)



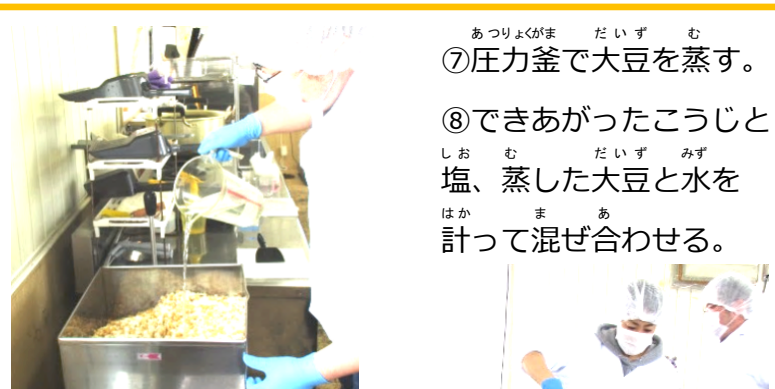
3日目

④発酵して温まったこうじをほぐす。
⑤大豆を洗って水に浸ける。(18時間)
⑥もう一度こうじをほぐし、保温庫で温める。(16時間)



こうじになると、真っ白でまるで雪のよう！

4日目



⑦圧力釜で大豆を蒸す。
⑧できあがったこうじとしおむ、蒸した大豆と水を計って混ぜ合わせる。

⑨機械でミンチにし、樽に入れる。



⑩樽の中でしっかりと押さえ、半年間寝かせる。

リクエスト献立



1月から、中学校のリクエストにお応えしています。小学校でも人気のメニューが、たくさん登場します。2月もお楽しみに！

● 1日(木)	● クリスピーチキン	ひがしちゅう 東中
● 5日(月)	● みそラーメン	にしちゅう 西中
● 7日(水)	● ナムル、マーボー豆腐	にしちゅう 西中
● 9日(金)	● さけのチーズやき	おのえちゅう 尾上中
● 13日(火)	● メンマソテー	にしちゅう 西中
● 14日(水)	● ブロッコリーツナサラダ	にしちゅう 西中
● 15日(木)	● ぶたキムチいため	にしちゅう 西中
● 16日(金)	● わかめごはん	にしちゅう 西中
● 22日(木)	● 肉じゃが	にしちゅう 西中
● 28日(水)	● ポークカレー	にしちゅう 西中