



# こんにちは給食室です!!



## = THE 地産地消 上久堅小野子人参 =

上久堅保育園では、地元上久堅の伝統野菜“小野子(おのご)人参”を給食に扱っています。標高 800 メートルの高地で、冷涼にあたりながら赤土で育てられた小野子人参は、味がしっかりしていて、甘く、火を通して鮮やかな色が力強くそのまま残っていて、まさしく地域の伝統を物語っているような食材になっています。(小野子とは上久堅にある集落の名称です。) 地元のものは安心です。こども達には地元食材をおなか一杯食べてほしいですね。



収穫時はこんなに長いー  
30 cmほどありました。  
みかんと比べると…



小野子人参を使った  
豆腐のケチャップ煮 体が温まる～

### 🍷 コーンフ레이크サラダ 🍷 6人分 🍷

材料と調味料	<p>コーンフ레이크プレーン大さじ6 人参 1/4 本 キャベツ 1/8 きゅうり 1 本 あればコーン缶大さじ2 トマト 1/2 個</p> <p>酢大さじ2 砂糖小さじ1 塩こしょう少々 サラダ油小さじ1 (好みでオリーブ油可)</p>
切り方と作り方	<p>①人参をいちょう切りにして鍋の中へ先に入れて茹でる②キャベツ太めの千切り・きゅうり半月切りで人参が軟らかくならしたら入れ、サッと茹でる(グツグツさせない)③湯をきったら常温で冷ます④冷めたら上記調味料を混ぜ込む(コーンフ레이크は盛り付けた時にふりかける)野菜のシャキシャキとコーンフ레이크のサクサクがマッチしておいしいですよ。味は調整してくださいね。</p>



①

竜丘保育園で提供されました。

①調理実習で研究した「スイートポテト」が早くもおやつに登場しました。旬な時期なのでとってもおいしかったです。②手作り春巻きです。手間はかかりますが、食べた時のおいしさがその苦労をぬぐい去ってくれます。



②

上村保育園で提供されました