



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、味がしつかりしていて、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~

✿コーンフレークサラダ✿ 6人分✿	
材料と 調味料	コーンフレークプレーン大さじ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 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)
切り方と つくり方	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っ たら入れ、サッと茹でる(グツグツさせな い)③湯をきいたら常温で冷ます④冷めたら 上記調味料を混ぜ込む(コーンフレーク 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レークのサクサクが マッチしておいしいですよ。味は調整して くださいね。



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