

燕市産の野菜を知ろう！

地元でとれた食べものを、地元で食べることは**新鮮な食材**を食べられるだけではなく、**地域の農家さんを応援**することにもつながります。今回は燕市の学校給食での地産地消の推進や使われている食材について紹介します。

学校給食では何が使われているかな？

燕市の学校給食では地域でとれた新鮮な農産物を使用することで、**児童生徒が燕市の農産物に興味を持ち、食に対する感謝の気持ち**を育むきっかけにもなることから地場産食材の使用を推進しています。

なめたけ和え

燕市でとれた
こまつな、キャベツが
使用されています



ごはん

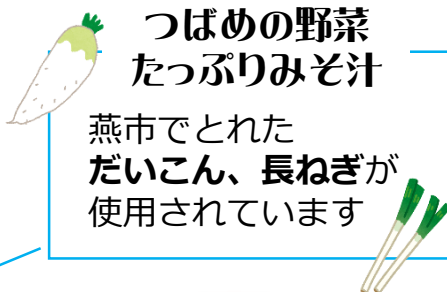
燕市産の「**こしいぶき**」を
100%使用しています！



(学校給食の一例)

**つばめの野菜
たっぷりみそ汁**

燕市でとれた
だいこん、長ねぎが
使用されています



卵も一部燕市産のものを
使用しています♪



旬の燕市産野菜

燕市ブランドきゅうり「**もとまちきゅうり**」は甘みと香りが強く皮が柔らかいのが特徴です。

夏の水分補給にピッタリ！

【出荷時期】
春きゅうり：3月上旬～
夏秋きゅうり：7月頃



つばめトマトの主な栽培品種「**桃太郎**」はふっくらと丸く、甘みと程よい酸味、しつかりとした果肉が特徴です。

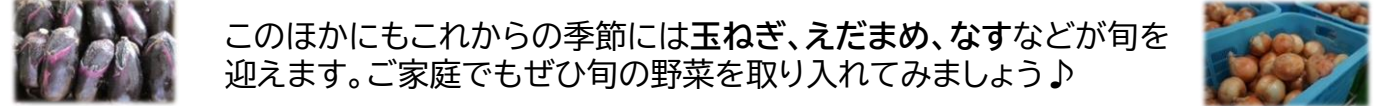
リコピンとビタミンで肌を守る！

【出荷時期】
5月下旬頃～

6月の給食で登場します！



このほかにもこれからの季節には玉ねぎ、えだまめ、なすなどが旬を迎えます。ご家庭でもぜひ旬の野菜を取り入れてみましょう♪



燕市産野菜で簡単夏野菜サラダ

【材料】	【作り方】
トマト……………1個	①トマト、きゅうりを角切りにする
きゅうり……………1本	②塩昆布、ごま油、白ごまと①を和える
塩昆布……………10g	
ごま油……………小さじ2	
白ごま……………適量	

ツナやニンニクを入れても美味しい！



給食はこうやって作られている！

燕市で栽培・収穫された野菜がどのように使用されているのかをご紹介します♪



「給食ができるまで（つばめの野菜編）」▲

問合せ先：燕市保健センター TEL0256-93-5461