

# オーガニック給食だより 8・9月号

## 食料総合支援センター



新学期がスタートしました！

2学期も上峰町の給食は、オーガニック（有機）の食材や、できるだけ近くの農家さんが作ってくれた食材を使います。まず大切なことをひとつ。

ふだんの一般の食材も、国の安全基準をきちんと満たした安心なものです。

そのうえで、有機の食材は、化学合成の農薬や肥料に頼らず、土・水・生きものの環境を守りながら作られています。

上峰町では、環境や地域への「上乗せ」として、これからもオーガニック給食に取り組んでいきます。



## 新れんこん

8・9月は、みずみずしい「新れんこん」が出回る季節です。シャキシャキとした食感がおいしく、佐賀県の白石町でもたくさん作られており、全国2位の生産量を誇っています。れんこんには、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれていて、元気な体づくりを助けてくれたり、お腹の調子を整えてくれたりします。旬のれんこんを味わって、おいしくいただきましょう。

【8・9月 れんこんを使った献立】

○ひじきサラダ ○れんこんのきんぴら



## 今月のオーガニック食材



8月 にんじん、ピーマン、れんこん

9月 にんじん、ピーマン、水菜、小松菜

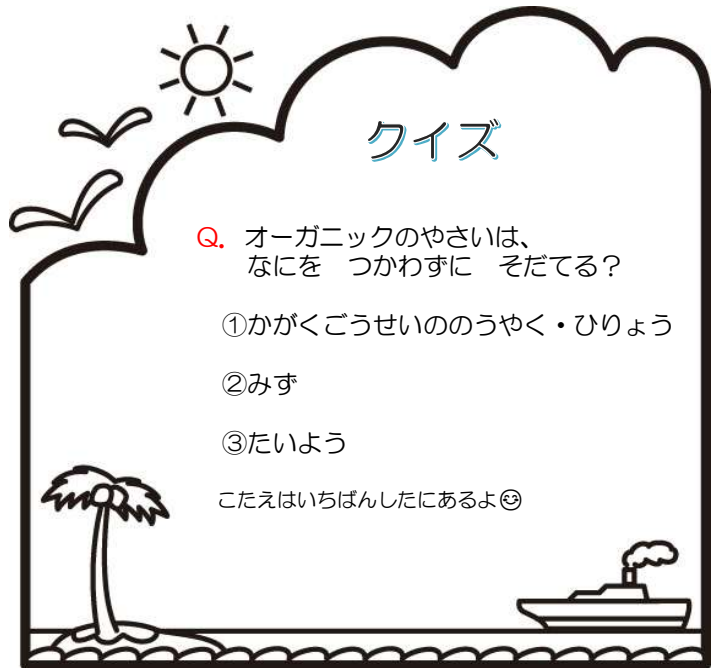
ごぼう、かぼちゃ、さつまいも



れんこん・水菜・こまつなは佐賀県産です。

どの料理にオーガニック野菜がはいっているかな？

さがしてみてね♪



## クイズ

Q. オーガニックのやさいは、なにを つかわずに そだてる？

- ①かがくごうせいののうやく・ひりょう
- ②みず
- ③たいよう

こたえはいちばんしたにあるよ☺

クイズのこたえ：①