



きゅうしょくだより

さい はん けん !!
ち 域 の
み りょく 力

亀岡市立学校給食センター
Tel 0771-24-3833
亀岡市産業観光部農林振興課
Tel 0771-25-5036



ゆうきまい -有機米ってどんなお米?-

かめおかさん おい ゆうきまい 亀岡産の美味しい有機米

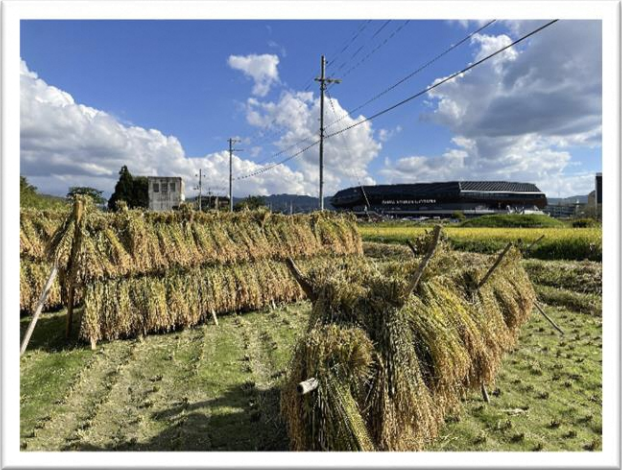
きゅうしょく た ゆうきまい くみ せいさんしゃ つく
給食で食べる有機米は15組の生産者が作
つてくださっています。ゆうきのうぎょう かがくてき
合成された農薬や肥料を使わないので栽培が
たいへん ですが、よりよい農産物を提供するため
に、せいさんしゃ どりょく
生産者さんは努力してくださっています。
かんきょう にやさしくおいしいお米を食べてもら
えるように、たいせつ そだ せいさんしゃ かた おも
いを知るとより一層美味しく感じますね。

ゆうきまい ゆうきのうぎょう つく こめ
有機米は、有機農業で作られたお米です。
12月号では、ゆうきのうぎょう まも ごと しょうかい
12月号では、有機農業の守り事を紹介しま
したが、覚えていますか？

- ①かんきょう できるだけ負担がかからない作り方
- ②かがくてき 化学的に合成された農薬や肥料を使わない
- ③いでんしく か ぎじゆつ 遺伝子組み換え技術を使わない

この3つを守って自然の力で大切に育てられ
たものがゆうきのうさんぶつ かんきょう
たものが有機農産物でしたね。環境にやさしい
ほうほう かめおか たいせつ しぜん まも つく
方法で、亀岡の大切な自然を守りながら作って
います。

かめおか どうじょう きれい みず くうき よ えいきょう
亀岡の土壌、綺麗な水、空気などの良い影響を
うけて、しぜん そだ こめ あじ
受けて、自然に育ったお米であるため、味はとっ
てもおいしいです。



だいこんごはん

12月の給食に登場した旬の大根・にんじん
を使った献立です。大根は、かぜを予防するビタ
ミンCが多くふくまれているので、寒い季節に
は大切な野菜です。

給食には、千歳町の大根を
使っているよ。
水分や甘みがたっぷりです。

- 【材料 4人分】
- ごはん …600g
 - にんじん …20g
 - 大根 …160g
 - 油あげ …20g
 - いりごま …大さじ1
 - 酒 …小さじ1・1/2
 - 三温糖 …小さじ1
 - 淡口しょうゆ …大さじ1
 - 水 …大さじ2
 - 油 …適量

- 【作り方】
1. 食材を切る。
にんじん：粗みじん切り 大根：千切り
油揚げ：短冊切り
 2. 鍋に油を熱し、にんじん・大根を炒める。
 3. 油揚げを加え、水を入れて煮る。
 4. 調味料を加えて煮る。
 5. いりごまを加えて仕上げる。
 6. あたたかいごはんに5を混ぜ合わせる。

今月は亀岡産の食材を使った献立
が多く登場します。
有機米と一緒に味わえる献立には、
丹波黒を使った黒豆ごはん、亀岡牛肉
を使った牛丼が登場し、パンと一緒に
味わえる献立には、聖護院かぶを使っ
たシチューが登場します。
野菜では、にんじん・キャベツ・大
根・白菜も亀岡産です。