



7月給食だより

うちのひとと
よみましょう

パクっと！うべ給食

7月5日(金)は「パクっとうべ給食」です。

「パクっとうべ給食」とは、給食を通して字部の食材に親しみ、地域への理解や郷土愛を育んでもらうために、令和4年度から始まった取り組みで、字部市内の小中学校で同じ給食メニューが登場します。

今年度第1回目の「パクっとうべ給食」は、字部市厚東・万倉地区で栽培された「たまねぎ」をたっぷり使った「うべジタブルカレー」です。



安心安全を一番に心がけて
一生懸命作っています。字部の地
で作った野菜をおいしく食べてもら
えたらうれしいです。愛情込めて作
っています。おいしく食べてね。



農家の方(ふるさと吉見・宮尾営農
組合のみなさん)からのメッセージ

今回使用するたまねぎは学校給食用に作られており、畑の広さは学校の体育館約10個分もあります。
「ターザン」という品種で、毎年6月から7月の間に給食で使用しています。



▲収穫の様子・・・機械や、手作業で収穫します。



▲出荷時に大きさをはかります。

たまねぎクイズ



たまねぎは根・茎・葉のどの部分を食べているのでしょうか？

- ① 葉 ② 茎 ③ 根

答え ① 葉



実はすごい！！ ～ たまねぎの栄養 ～

たまねぎには体の調子をととのえてくれる栄養がたっぷり入っています。

- オリゴ糖・・・腸内環境をととのえる。便秘解消・免疫機能を高める。
- ケルセチン・・・抗酸化作用。
- 硫化アリル・・・血液サラサラ効果



字部にはまだまだおいしいものがたくさんあります。これからも給食を通じて、字部の食材の魅力について知ってもらいたいと思います。