



中学校給食センターに潜入!

郡山市の中学校給食センター、第二給食センターを不定期で紹介していきます。

郡山市立中学校給食センター
郡山市立中学校第二給食センター

R6 VERSION3



郡山市制施行100周年記念事業 SDGs給食を実施します!



9月に実施するSDGs給食と、その他のSDGsに関する食品について詳しく紹介します!

おから

豆腐製品を作るときに残る「おから」は、年間約3~6万トンが廃棄されています。

生のおからは、賞味期限が2日程度と短いため、活用が難しかったのですが、おからを乾燥させて水分量を少なくした「おからパウダー」や、冷凍おからにすることで、活用する機会が増えています。

ずっと魚を食べていくためにできることって何だろう?



ノルウェー産にしん

日本はニシン漁が盛んに行われていましたが、乱獲や水温の変化等の影響により衰退してしまいました。一方、ノルウェーではニシンを保護するために漁船ごとに漁獲量が定められている上、漁獲の時期も旬の秋のみと管理されていて、持続可能な漁獲を目指しています。

私たちがずっと魚を食べていくためには、持続可能な漁業の大切さを感じますね。

あわせて学ぼう!

おからは栄養が豊富!

- ・食物繊維は、ごはんの約2倍!
- ・カルシウムやたんぱく質も豊富。さすがは「畑の肉」。

おからをメインにした料理だけでなく、ハンバーグや、ケーキの生地に混ぜるなど、いろいろな活用ができますよ。



鍋に水と野菜、臭みけしに少量の酒を入れて30分程度煮ます。5種類以上の野菜を使うと、味に深みがでますよ。



あわせて学ぼう!

「ベジブロス」とは?

野菜を料理するときにするヘタや芯、皮や種などを鍋で煮込んでとっただしを「ベジブロス」といいます。

ベジブロスを料理に使うことで、野菜のうま味が加わり、より美味しくなります。

あわせて学ぼう!

持続可能な方法に沿って漁獲された水産物を「サステイナブル・シーフード」といいます。



「MSC認証」

魚を獲りすぎないように管理された漁業で獲られた水産物。

「ASC認証」

海の環境を守りながら養殖場で育てられた水産物。



さつまいも

さつまいもは皮を剥かずに食べられるため、皮付きのまま調理をしています。

皮を剥いたり、芯を切り落としたりするときにも、捨てる部分が多くならないよう意識することで、無駄なく野菜を食べることができますね。



その他のSDGsに関する食品

Aコース30日(月) Bコース2日(月)



冷凍パイナップル

タイから輸入されたフェアトレードのパイナップルを使用しています。また、有機JASマークの認証も受けています。

- ※「フェアトレード」とは、発展途上国との貿易において公正な取引をすることにより、発展途上国の生産者の生活を助けるしくみです。
- ※「有機JASマーク」は、農薬や化学肥料に頼らずに、自然界の力で生産された食品につけられています。



Aコース3日(火) Bコース4日(水)



マッシュルーム

大きさが不ぞろいのマッシュルームを細かく刻み、豚肉と大豆のチリソース煮に使用しています。今回はひき肉を使用しているので、刻んだマッシュルームがよく馴染みます。

細かくぎざざり、ペーストにしたりするなど、加工食品にすることで、無駄なくおいしく食べることができるね。



Aコース26日(木) Bコース27日(金)

小さいじゃがいも

生産過程で出る小さいサイズのじゃがいもも有効的に活用できるよう、冷凍食品にすることでおいしく食べられる商品になりました。

福島県は、「みそかんぶら」のように、小さいじゃがいもを活用した郷土料理が根付いていますね。皮ごと食べることができるので、ゴミも少なくなるのが良いですね。

小さな野菜も有効活用しよう!

