

# 11月 給食だよ!

朝晩の寒さも厳しさを増してきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱいに秋を満喫しましょう!

◆10月30日に基山小学校に基山の特産「マコモタケ」を作っている原さんが来てくださいました。



マコモタケを作って15年です!  
 稲のように田んぼに水を張って育てます。無農薬で作っていますよ。  
 みなさんの喜んで食べている姿を見ると作っていて良かったなと思います。

1番おすすめの食べ方は、天ぷらです!



ぜひ家庭でも食べて見ましょう!



★まこもたけ★  
 基山の特産品  
 イネ科  
 10月～11月上旬が旬  
 外皮をむいた白い部分を食べる



給食では、原さんのマコモタケを使って金平をつくりました。



## ◆パンプキンシチュー

10月19日の給食はパンプキンシチューでした。ルウも手作りで!優しい味で、大好評でした!給食センターでルウの作る過程を紹介します♪

