

学校給食センターだより

第215号

令和7年7月発行

鶴ヶ島市学校給食センター
鶴ヶ島市太田ヶ谷 79-2 049(285)6596



地元食材の生産者を紹介します！



地域でとれたものを地域で消費することを『地産地消』と言います。地場産の食材は近くに運ぶので、ガソリンなどのエネルギー資源をあまり使わずにすみます。地元の農家の方が採れたての食材を直接給食センターに届けてくれるため、新鮮でおいしい野菜などを食べることができます。しかも採れたてなので、栄養素も豊富です。給食センターに野菜などを届けてくれる農家の方を紹介します。



6・7月の給食に使われる鶴ヶ島産の食材です！



きゅうり

夏が旬の野菜です。95%が水分で、カリウムも多く、夏の熱中症予防に効果があります。



南埜さん



内野さん



たまねぎ



一年中食べられますが、この時期は新玉ねぎと呼ばれ、水分を多く含み、柔らかいのが特徴です。



小鮎さん



小川さん



にんじん



春にとれるにんじんは秋にとれるにんじんよりも甘くみずみずしい特徴があります。



上保さん



長田さん



にんにく



給食では香味野菜として活躍し、アリシンという成分を多く含みます。アリシンは抗菌作用が強く、風邪予防に効果的です。



吉沢さん



小川さん



じゃがいも



春と秋が旬で、この時期は新じゃがいもと呼ばれ、水分が多く、柔らかく、皮が薄いのが特徴です。



吉沢さん



内野さん



吉沢さん



上保さん



小鮎さん



なす



夏と秋が旬で、なすの紫色はナスニンというポリフェノールで、免疫力の向上に効果的です。



内野さん



根深ねぎ



加熱すると辛味が減り、甘みが増しておいしいです。



増田さん



トマト



旬の時期に収穫し、真っ赤で栄養たっぷりです。



吉沢さん



南埜さん



いちご



旬の時期に収穫し、冷凍保存したものを使用します。ビタミンCが多く、疲労回復や風邪予防に効果的です。



つるがしま観光農園協会



とうもろこし



夏が旬で、おなかの調子を整える食物繊維や、疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれています。



内野さん



福島さん

小鮎さん



茶



初夏の旬に刈り取ったお茶を保存して使用しています。6月は新茶を使用しています。



鶴ヶ島市茶業協会