

平成 20 年度

5 月 17 日西古泉地区播種状況



6 月 1 日西古泉地区定植状況



6 月 1 日東古泉地区播種状況



6月14日中川原地区定植状況（6月1日播種）



7月27日中川原地区ひまわり祭り状況





7月24日西古泉地区開花状況



8月8日東古泉地区開花状況



9月1日西古泉地区刈り取り状況



9月3日中川原地区刈り取り状況



9月4日東古泉地区刈り取り状況



乾燥状況



乾燥、とうみ後、宇和町の希望の森にて搾油

搾油作業後のひまわり油



搾油後の搾りかすは、畑で堆肥として利用
します



11月頃、黒田保育所、白鶴保育所、若葉保育所の給食でひまわり油を利用してもら





平成20年12月保育所給食献立表

白鶴保育所

日	献立	主な材料名	実効	効用
1 月	魚の塩焼き・キャベツともやしのお味噌汁・味噌汁・ミニトマト	魚・大根・しんじょう・キャベツ・もやし・味噌・大豆・いりこ・油揚げ・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・豆腐・おろし・にんじん・油揚げ・ミニトマト	牛乳・チュルルン・強化米入りごはん	ミルク・スコーン
2 月	かんとんめん・さつまいもの天ぷら・揚げのうま煮・りんご	鶏皮・鶏肉・さつまいも・いりこ・玉ねぎ・人参・キャベツ・豆腐・油揚げ・揚げ油・揚げ粉・りんご	牛乳・ワインアーソーゼージ・かんとんめん	ミルク・ココア入りホットケーキ
3 月	おき焼き風魚・スラッグティラミツ・いりこ	鶏皮・鶏肉・さつまいも・人参・おしんこ・いりこ・豆腐・油揚げ・揚げ油・揚げ粉・りんご・キャベツ・玉ねぎ・人参・ローリエ・油揚げ	牛乳・みかん・強化米入りごはん	おはぎ
4 月	鯛のごま餅子・若布とがらの新巻・けんちん汁・生野菜	鯛・お味噌汁・いりこ・油揚げ・揚げ油・揚げ粉・りんご・人参・玉ねぎ・豆腐・油揚げ・揚げ油・揚げ粉・トマト・レタス	牛乳・三色半さし・ごはん	パンア
5 月	豆腐とひじき入りハンバーグ・グリーンサラダ・新野菜	豆腐・お味噌汁・いりこ・油揚げ・揚げ油・揚げ粉・りんご・人参・玉ねぎ・豆腐・油揚げ・揚げ油・揚げ粉・トマト・レタス	牛乳・ちりめん・強化米入りごはん	チーズクラッカー

22 月	カボチャとポテトコロッケ・ひじきの新巻・新野菜	カボチャ・ポテト・人参・玉ねぎ・油揚げ・揚げ油・揚げ粉・りんご・人参・玉ねぎ・豆腐・油揚げ・揚げ油・揚げ粉・トマト	牛乳・パンア・ごはん	ミルク・ゼンハイ
24 水	魚の塩焼き・おひし大福の通汗・若布汁・フロッコリー・ミニトマト	魚・大根・しんじょう・キャベツ・もやし・味噌・大豆・いりこ・油揚げ・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・豆腐・おろし・にんじん・油揚げ・ミニトマト	牛乳・チーズキップ・強化米入りごはん	ミルク・アップルケーキ
25 木 旬野菜	鶏肉煮・シーチキンサラダ・りんご	鶏皮・鶏肉・さつまいも・人参・おしんこ・いりこ・豆腐・油揚げ・揚げ油・揚げ粉・りんご・人参・玉ねぎ・豆腐・油揚げ・揚げ油・揚げ粉・トマト・レタス	プリン・ごはん	白玉団子
26 金	魚の塩焼き・小松菜とひじきのアーモンド和え・ベーコンスープ・レタス・ミニトマト	魚・大根・しんじょう・キャベツ・もやし・味噌・大豆・いりこ・油揚げ・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・豆腐・おろし・にんじん・油揚げ・ミニトマト	牛乳・ポテト餅巻・強化米入りごはん	みかん

※行事や材料の都合で、献立が変更になることがあります。

冬のからだ

寒い冬のからだを強くするには、冬に不足しがちなビタミンDを積極的に摂ることが大切です。ビタミンDは、骨を強くする働きがあります。魚の油やキノコ類などに多く含まれています。

ビタミンDを積極的に摂ることで、冬の寒さに負けない強いからだになります。

かぜをひかない食事

4つの栄養素をバランスよく摂りましょう。

- ① タンパク質をとる
お肉やお魚、卵、大豆などを積極的に摂りましょう。
- ② 脂肪をとる
お肉やお魚、卵、大豆などを積極的に摂りましょう。
- ③ ビタミンCをとる
果物や野菜を積極的に摂りましょう。
- ④ ビタミンAをとる
お肉やお魚、卵、大豆などを積極的に摂りましょう。

大根、カブ、ねぎ、にんじんなどを積極的に摂りましょう。冬は乾燥しやすいので、水分をしっかりと摂りましょう。

バイオマス推進

中川原、東名地区の田畑で種々の雑草に無農薬の自然栽培の大豆が採れ、これを所給食園にとり、現場生活環境をよりよくなるよう30人単位で育てています。11月5日(水)の給食に大豆の油をとり、味噌からあげを作りました。ぜひにカラッと揚げるとお楽しみください。

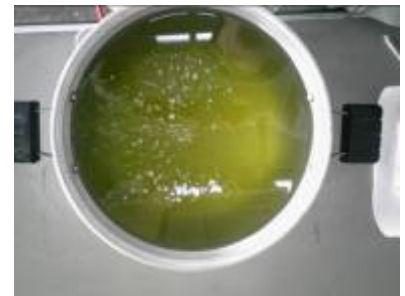
大豆の油は給食でBOFを手作りトランプに作り出します。

11月9日、第33回まさき文化祭にてバイオマス事業のPR



BDF 作製作業





BDFの利用



使用済み食用油回収ボックス設置状況(8月6日設置)

本庁



北公民館



西公民館



東公民館

