

環境に優しい農業と食べ物

環境を守らないとどうなるの？

- × 作物が枯れたり、育ちにくくなる
- × 生物たちが減ってしまう
- 食べ物が足りなくなる!!

環境負荷を少なくしたい

生物多様性を保全したい

私たちにできること

農業や化学肥料をなるべく使わない
生産者さんに感謝し、残さず食べよう!

国産品や地元でとれた食材を選ぼう
▶ 地産地消
▶ 輸送時間の短縮で、排気ガスによる大気汚染の防止

つくば市のオーガニック給食デー

つくば市の地産地消を推進し、次世代を担う子どもたちに、有機農産物への感謝の気持ちを養うことを目的に「つくば市のオーガニック給食デー」を実施します。

提供日 2月中の各給食センターが指定する日

提供場所
市立幼稚園
小・中学校、義務教育学校
県立並木中等教育学校 (1~3年)



実施内容
・つくば市産有機小松菜や水菜のほか、県内産の有機にんじん、オーガニックチキン等を使用した給食の提供
・栄養教諭による有機農産物や環境についての授業及び有機農産物生産者の食育授業



彩り野菜とチキンのグリル

材料4人分

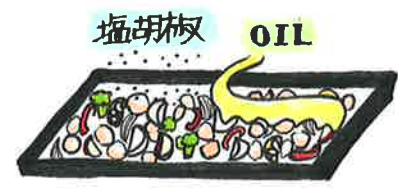
- 鶏もも肉: 60g x 4枚 □ 塩麴: 大さじ3
- れんこん: 80g □ さつまいも: 80g (中1/2本)
- 玉ねぎ: 80g (1個) □ かぶ: 80g (1個)
- 赤パプリカ: 60g (1個) □ ブロccoli: 120g (1/2房)
- オリーブ油: 大さじ2と1/2 □ 塩胡椒: 少々

① 鶏もも肉を一口大に切り、塩麴を揉みこみ下味をつける (30分~1時間程度、冷蔵庫で寝かせる)

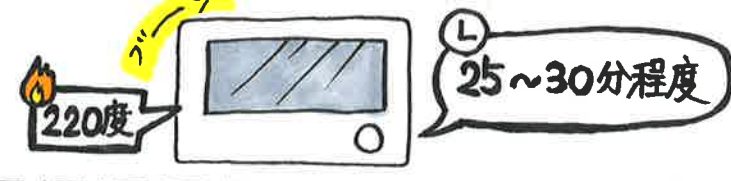


② 材料を切る
れんこん・さつまいも 玉ねぎ・かぶ・赤パプリカ ブロccoli
1cm幅の半月切り くし形 一口大の小房に分ける

③ オープンシートを敷いた鉄板に①と②を並べ上から塩胡椒を振り、オリーブ油をまわしかける。



④ 220度に熱したオーブンで25~30分程度焼く



YouTube

このQRコードから、つくば市の公式YouTubeにある、「オーガニック給食デー」の動画が見られます!

ぜひご覧ください

右下のQRコードにスマホをかざすとつくば市の給食メニューのレシピが見られるよ!