

令和8年
夏休み号

いただきますいむ

名寄市
学校給食センター

せいさんしゃしょうかい 生産者紹介コーナー



れい わ ねんと 令和6年度のいただきますいむより、たびたび『生産者紹介』をしています。給食に使われている食材を作っている様子や、どのような人がどのような思いを持って生産してくださっているかを知ってもらいたい！という思いで始めました。今回は、ピーマンの生産者の方とミニトマトの生産者の方を紹介しします。



せいさんしゃ ひの ピーマン生産者 白野さん



ひがしふうれん 東風連でピーマンを育てています！

しゅうかく せんべつ なが 収穫～選別の流れ



ピーマンの品種

「あきの」 皮が薄く、
にが 苦みが少ない！



たいへん 大変なこと

ピーマンの収穫は手作業で行うため、手間も時間もかかること。そのため30℃を超える暑い時期（7月～8月）は特に大変です。

おいしいピーマン作りで大切なこと

暑すぎるとピーマンもバテてしまうので、強すぎる太陽の光を調整するためにハウスを工夫して、ちょうどいい温度にすることです。

ひの 白野さんからみなさんへメッセージ

食べる前から苦手かもと思わず、まず食べてみてほしいです！！



せいさんしゃ おいかわ ミニトマト生産者 及川さん



ちえぶん 智恵文で、ミニトマトを育てています！

ハウスの様子



収穫したミニトマト



ミニトマト品種

「純あま」酸味が少なく、
あま 甘みがある！



たいへん 大変なこと

収穫する際に太陽光によって真っ赤に見える時があるため、熟したトマトを見分けるのが大変です。

おいしいミニトマト作りで大切なこと

実に栄養がいくように、無駄な枝をすばやく切り落とし、整える作業が大切です。この作業をすることで甘いミニトマトが収穫できます。

おいかわ 及川さんからみなさんへメッセージ

野菜嫌いな人もいると思うけれど、甘いミニトマトなのでチャレンジして食べてみてください！

いただきますいむ



なつ
夏にぴったり！

じどうせいと にん き なつ や さい つか
児童生徒に人気の夏野菜を使ったレシピ しょうかい 紹介します♪

きゅうしょくししぴ

★ホイコーロー丼

＜材料： 4人分＞

豚も肉	140g
キャベツ	240g
玉ねぎ	160g
ピーマン	20g
長ねぎ	32g
にんじん	60g
▲おろししょうが	小さじ1/2
▲おろしにんにく	小さじ1/2
▲料理酒	小さじ1
* 醤油	小さじ5
* 甜面醬	小さじ5
* 砂糖	小さじ1と1/2
* オイスターソース	大さじ1
* 豆板醬	少々
* とうがらし(粉)	少々
油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
でん粉	小さじ1

＜作り方＞

- ① 野菜を洗い、皮をむく。にんじんは短冊切り、キャベツは大きめのざく切り、ピーマンは細切り、長ねぎは1cmの小口切りにする。
- ② 鍋に油をひいて豚も肉を入れ、▲の調味料を加えて炒める。火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンの順に炒める。
- ③ 全体に火が通りしなりましたら、*の調味料を加えて炒める。
- ④ 長ねぎを入れてさらに炒め、なじんだら水で溶いたでん粉を回し入れる。
- ⑤ 最後に香りづけのごま油を回し入れて、完成！

▶辛さは、お好みで調整してください。

▶ごま油で野菜を炒めてもおいしく出来上がります！



甘辛い味付けでごはんも野菜ももりもり食べられる！！

★野菜のナムル

＜材料： 4人分＞

もやし	180g
にんじん	30g
きゅうり	20g
* 砂糖	2g
* ガーリックパウダー	少々
* 醤油	大さじ1
* ごま油	小さじ1
白いりごま	小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 野菜を洗い、皮をむく。
にんじんは、千切り。きゅうりは、薄い輪切りにする。
- ② 野菜は、軽く茹でるまたは蒸して火を通す。
- ③ ②を冷まし、粗熱がとれたら、*の調味料をガーリックパウダー、砂糖、醤油、ごま油の順で混ぜ合わせる。
- ④ ③に、いりごまを入れ、よく混ぜたら完成。

▶きゅうりをほうれん草や小松菜に変えてもおいしく出来上がります。

▶茹でたり、蒸した後は、しっかり水分を絞ることがおいしく作るポイントです！



ガーリックパウダーは隠し味！！

