

## 目安にしよう こんなマーク

### JAS マーク

日本農林規格によって規格が定められている食品を製造者が申請し、農林水産大臣が認定した検査機関で検査して合格したものに表示できるマークです。



農薬や化学的に合成された肥料を使用せずに生産された農作物（有機農産物）や有機農産物加工食品に表示されています。



日本農林規格が意図しているところは、粗悪品の排除です。

JAS マークのついているものは標準的なもの、一定水準以上のものという意味です。

### 特定保健用食品のマーク

特定保健用食品は「トクホ」と呼ばれ、からだの調子を整えるなどの保健の効果を、医学、栄養学的に証明し、保健の用途、効果をラベルやパッケージ等に具体的に表示されることを、消費者庁に許可されているマークです。

★ 健康の維持、増進や、安全性についても評価されています。



### 冷凍食品認定証のマーク

日本冷凍食品協会が定めた品質ならびに衛生についての自己基準に適合したものに表示することができるマークです。



### マーク(地域特産品認証マーク)

地域特産的な食品で、特別な原材料を使用したり、生産・加工方法に特徴のある商品に付いています。都道府県がつける全国共通のマークです。県によってマークにも特徴があります。



## ○ 給食の献立紹介

### 揚げじゃがいものきんぴら

#### 【材料】(4人分)

・じゃがいも (中)	4 個
・揚げ油	適量
・にんじん (小)	1 本
・鶏ひき肉	60 g
・サラダ油	適量
・揚げはんぺん	40 g
・つきこんにやく	80 g
・砂糖	14 g
・みりん	10 g
・濃口しょうゆ	28 g
・和風だしの素	0.6 g

#### 【作り方】

- 1 じゃがいもとにんじんは、皮をむき短冊切りにする。その後、じゃがいもは180℃の油で揚げておく。
- 2 揚げはんぺんは、短冊切りにし、お湯をかけ油抜きする。
- 3 つきこんにやくは、下ゆでしておく。
- 4 鍋に油をしき、鶏ひき肉を炒める。火が通ってきたらにんじんも加えて炒める。
- 5 にんじんが柔らかくなってきたら、揚げはんぺんとつきこんにやく、調味料を加えて煮る。
- 6 5の味を調節したら、揚げておいたじゃがいもを加え、混ぜ合わせる。

- ★ 季節に合わせて、いんげんや枝豆などを加えると彩りがよくなります。
- ★ 砂糖は三温糖を使うと、味に深みが出ます。