



ち さん ち しょう 地産地消だより

H29. 9 発行
光市教育研究会 学校栄養士部会

ひかりし かんむりばいえん やく ほん うめ き
光市の冠梅園には、約2000本の梅の木があります。
うめ かつ かつ はな さ かつころ み
梅は、2月～4月に花を咲かせ、6月頃に実をつけます。
がっこうきゅうしょく ひかりし うめ つく うめ うめぼ つか
学校給食には、光市の「梅」で作った梅ジャムや梅干しが使われています。



ひかりしせいかつかいせんじっこう れんらくきょうぎかい かた ひかりし うめ
光市生活改善実行グループ連絡協議会の方が、光市でとれた「梅」を
「梅ジャム」に加工する様子を紹介しています。

うめ き
梅の木をゆらして、実を地面
お として拾います。



かんじゅく きいろ うめ えら
完熟した黄色の梅を選び、よく
あら 洗います。



とく みるために、みずをかえ
て2～3回茹でます。



さとう い
砂糖を入れて、あくを取りなが
ら、こがさないように煮詰めて
かんせい 完成です。



め こま かい ネットに入れてしぼることで、
かわ と のぞ かにく
皮を取り除き、果肉だけにします。



はしやスプーンを使って、うめ
たね と のぞ
種を取り除きます。



ひかり 光ソース

うめ かんむりばいえん うめ つか
梅ジャムは、光市でとれた梅を使っ
て、全て手作業で作られています。

きゅうしょく うめ さかな にく あ
給食では、その梅ジャムを魚や肉に合うソースにしてい
ただきます。光市ならではのソースなので、「光ソース」と名付
けました。

ひかりしせいかつかいせんじっこう れんらくきょうぎかい かた ちょうりいん
光市生活改善実行グループ連絡協議会の方や、調理員さん
の愛情がたっぷり込められたソースです。
しっかり味わっていただきましょう。



わたし
私たちが、まごころを込めて
いっしょうけんめいつく
一生懸命作っています。
おいしく食べてね。



ひかりしせいかつかいせんじっこう れんらくきょうぎかい かた
光市生活改善実行グループ連絡協議会の方々

