



まいつき にち  
毎月19日は

## 「なると 学校食育の日」～給食発！ふるさとの味～

鳴門市では、毎月19日を「なると 学校食育の日」と定めています。この日は、「給食発！ふるさとの味」をテーマに、地場産物を使った料理や、徳島の郷土料理を学校給食の献立に取り入れています。ふるさとの食材に親しみ、もっともっと「鳴門」や「徳島」を好きになろう！

### 2月19日(火)の献立

- ・ごはん ・牛乳
- ・ぶた肉とだいこんのみそ煮
- ・ほうれん草の  
ごまドレッシング

### ほうれん草



徳島県内でも広く栽培されているほうれん草は、冬が旬の野菜です。緑黄色野菜の中でも、特に栄養価が高いことで知られており、皮ふや粘膜を守るビタミンAが多く含まれています。また、風邪の予防や疲労回復の効果もあります。

おひたしやスープ、鍋物、炒め物など、さまざまな料理に使うことができます。サラダ用にアクの少ないものもあります。

## 🍴 今月のレシピ 🍴

### ほうれん草のごまドレッシング

材料 (4人分)

ほうれん草	1/2 束 (80g)
キャベツ	1/6 玉 (150g)
もやし	1/4 袋 (50g)
卵	1 個
砂糖	小さじ 1/2
塩	少々
サラダ油	少々
ハム	40g
※ 砂糖	大さじ 1
しょうゆ(淡)	大さじ 1
酢	大さじ 1
サラダ油	小さじ 2
すりごま(白)	大さじ 1

作り方

1. ほうれん草は根元をよく洗い、熱湯でゆでて3cm程度に切る。
2. キャベツをせん切りにする。
3. キャベツ、もやしをそれぞれゆで、ざるにあげ、冷ましておく。
4. フライパンに油をひき、炒り卵を作る。
5. ハムは1cm幅に切って、ゆでておく。
6. ※の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
7. 野菜の水気をよく切って、ハム、炒り卵を合わせ、ドレッシングで和えて完成。

※ほうれん草は、葉の緑色が濃いもの、ボリュームのあるもの、根の赤みが強いものを選び、甘くておいしいです。

ご家庭でも給食の味を！ ぜひ、一緒に作ってみてください！！