



まいつき にち  
毎月19日は

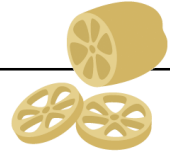
## 「なると 学校食育の日」～給食発！ふるさとの味～

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！

がつ にち げつ こんだて  
11月19日(月)の献立

- ・麦ごはん ・牛乳
- ・なると金時カレー
- ・れんこんのサラダ

### なると 鳴門れんこん



鳴門れんこんは、色白でシャキシャキと歯切れがよく、やわらかい口触りが特徴です。晩秋から冬にかけてが旬で、茨城県に次ぎ、徳島県は全国で2番目に多く収穫しています。

れんこんは、食物繊維が多く含まれているだけでなく、風邪の予防や、せき止めの効果があるといわれています。



### れんこんのサラダ

ざいりょう  
材料 (4人分)

- |                      |           |
|----------------------|-----------|
| れんこん                 | 1節 (150g) |
| ひじき                  | 10g       |
| 砂糖                   | 小さじ1      |
| しょうゆ                 | 大さじ1      |
| 水                    | 適量        |
| ホールコーン               | 40g       |
| きゅうり                 | 1本 (100g) |
| ドレッシング               | お好みで      |
| (ごまドレッシングやマヨネーズ系のもの) |           |
| ×酸味の強いもの             |           |

つく かた  
作り方

1. ひじきはたっぷりの水で10分ほど浸して戻してから、さっと洗い、ザルにあげる。
2. れんこんは皮をむいて薄めのいちよう切りにし、水にさらして、さっとゆがいておく。
3. きゅうりは輪切りにして塩ゆでし、ザルにあげて冷ます。
4. 小鍋に、ひじき、れんこんと砂糖、しょうゆ、水を入れ、中火で煮つけ下味をつけておく。
5. 全ての材料が冷めたら、コーン、きゅうりを合わせ、お好みでドレッシングをかけて調味する。

※レンコンに下味をつけておくことが、おいしく仕上がるポイントです。

ご家庭でも給食の味を！ ぜひ、一緒に作ってみてください！！