



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！



### 3月19日(火)の献立

- ごはん ・牛乳
- さんまおろし煮
- どさんこ汁
- きゅうりとわかめのすだちずあえ

### わかめ

鳴門わかめは、鳴門の渦潮を生み出す激しい潮流で育つため、歯ごたえと風味のよさが特徴です。塩蔵や乾燥などの保存技術の発達により、一年中食べることができますが、わかめの旬は2月～3月です。

わかめにはたくさんの栄養素が含まれています。便秘を予防してくれる食物繊維の他に、ぬめり成分のアルギン酸は高血圧や動脈硬化を予防してくれる働きがあります。

## 今月のレシピ

### きゅうりとわかめのすだちずあえ

シンプルな材料なので、お弁当の一品にもおすすめです。

#### 材料 (4人分)

#### 作り方

- |         |             |  |
|---------|-------------|--|
| きゅうり    | 1.5本(150g)  | 1. きゅうりをうすめのわ切りにし、熱湯でさっとゆで、ザルにあげて冷ましておく。 |
| 乾燥わかめ   | 5g          | 2. わかめを熱湯でさっとゆがく。                        |
| ※ 砂糖    | 小さじ1        | 3. ※の調味料を混ぜ、合わせ酢を作っておく。                  |
| しょうゆ(淡) | 小さじ2        | 4. きゅうりとわかめの水気をよく切って、3の合わせ酢で和える。         |
| すだち果汁   | 小さじ1        | 5. 最後にかつお節をかけて完成。                        |
| かつお節    | 小1パック(2.5g) |  |

給食では、この材料の他にもキャベツやにんじん、ちりめんなどその時期の食材を入れることもあります。また、お好みでごまやかにかまなどを加えてもOK!!

今年度最後の食育の日です。一年間ありがとうございました。