



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～

なるとし まいつき にち がっこうしょくいく ひ さだ まづに きゅうしょくはつ あじ
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
じ ば さんぶつ つか りょうり とくしま きょうどりょうり がっこうきゅうしょく こんだて と
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！

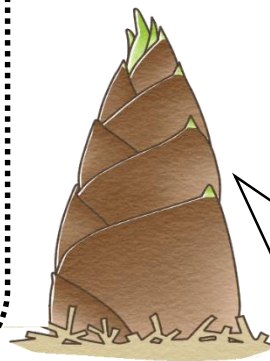
はる みかく
春の味覚といえば「たけのこ」です。

みず に いちねんじゅうう
水煮たけのこは一年中売られています
が、生のたけのこが手に入るのは、この
じ き
時期だけです。

とくしまけん あなんし こまつしまし おお
徳島県では、阿南市や小松島市で多く
しゅうかく
収穫されます。

なま じかん かつ
生のたけのこは時間がたつほど固く、
えぐみが強くなるので、早めにゆでましょ
う。

たけのこ



たけのこは、竹の子どもです！

たけのこは、名前のとおり竹の
子どもで、大きくなると竹になります。
あたら ぬい じめん に出、いちじゅう
新しい芽が地面に出て、一旬(10日)
で竹になるので、筍と書くそうです。

みず に 水煮たけのこの中にある白い粉は？

みず に たけのこ に見られる白い粉は、
チロシンというアミノ酸の一種です。食べると、
のうないぶつしつ のドーパミンが増加し、気力がアッ
プする効果があるといわれています。

4月19日(金)の献立
・ごはん
・さわらのごまみそがけ
・たけのこのうま煮

今月のレシピ



たけのこのうま煮



ざいりょう (4人分) 材料

牛肉	80g
サラダ油	適量
たけのこ(水煮)	120g
にんじん	90g(1/2本)
こんにやく	120g(1/2袋)
ちくわ	40g(2本)
厚揚げ	120g
さやいんげん	40g
だし汁	150ml
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
※ しょうゆ(濃)	小さじ2
しょうゆ(淡)	小さじ2
みりん	小さじ1

つくりかた 作り方

1. たけのこは、白い粉(チロシン)を除いて、食べやすい大きさに切り、下ゆです。
2. にんじんは厚めのいちよう切り、ちくわは厚めの輪切りにし、こんにやくは角切りにして下ゆです。
3. さやいんげんは2～3cmの長さに切り、塩ゆです。
4. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
5. 鍋にサラダ油を引き、牛肉を炒める。
6. にんじん、こんにやく、たけのこを加え、さらに炒める。
7. だし汁と※を入れ、調味する。
(給食では煮干しからだしをとっています)
8. ちくわと厚揚げを入れ、煮こむ。
9. 火をとめる直前に、さやいんげんを加えて仕上げる。

かてい きゅうしょく あじ いっしょ つく
ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！