



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 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
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！

19日に登場する「ふしめん汁」には、4月～6月にかけて旬を迎える、徳島県産のごぼうが入っています。主に、徳島市や名西郡で生産されています。旬を迎えた新ごぼうは、特に香りが高く、やわらかいのが特徴です。きんぴら、サラダ、天ぷらなど、さまざまな料理にして、楽しみましょう。

ごぼう



食物繊維たっぷり！

ごぼうは食物繊維が多い代表的な野菜です。食物繊維は、便秘を予防し、お腹をきれいにする働きがあります。また、胃の中に長くとどまるので、お腹がすきにくく、食べ過ぎをふせぎます。他にも、糖質の吸収をゆるやかにし、血糖値の急激な上昇を防いでくれる働きもあります。

☆ごぼうの選び方☆

- ・太さが均一で、まっすぐ伸びているもの
- ・表面のひげ根が少ないもの
- ・ハリや弾力があるもの

6月19日(水)の献立
・ごはん
・たちうおのなんばんづけ
・ふしめん汁

今月のレシピ

たちうおのなんばんづけ



材料 (4人分)

たちうお (3枚おろし)	4切れ
片栗粉	大さじ2
たまねぎ	1/4個 (50g)
にんじん	1/3本 (30g)
ピーマン	1個
砂糖	大さじ2
しょうゆ (淡)	大さじ1
酢	大さじ1

作り方

1. たまねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
2. たまねぎ、にんじん、ピーマンを軽くゆでておく。
3. 鍋に砂糖としょうゆを入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めて、酢と野菜を入れる。
4. たちうおに片栗粉をつけ、170～180度の油で揚げる。
5. 魚が熱いうちに、3で作ったたれに漬け込み、なじませて完成。

白身魚だけでなく、鶏肉やアジなどを使ってもおいしいです！

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！