



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
し 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。
しよくざい した なると とくしま 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「きゅうりとわかめの
すだち酢あえ」には、徳島県産のきゅうり
が使われています。きゅうりは、県内
各地で生産されています。特に、海陽町
には、きゅうりタウンがあり、たくさん作ら
れていますよ。

サラダや漬け物、酢の物以外にも、
中華の炒め物にも活用でき、さまざまな
食べ方ができる野菜です。

きゅうり



90%以上が水分だけと...

きゅうりには、水分がたくさん含まれて
います。暑い夏には、きゅうりの水分が、
体にたまった熱を取り去ってくれます。

水分だけじゃない！

きゅうりに含まれる栄養素

きゅうりに含まれるカリウムは、むくみを
改善し、血圧を正常に保つ働きがありま
す。また、ビタミン C も含んでおり、生活
習慣病の予防や老化の予防、美肌
効果、免疫力アップの効果もあります。

今月のレシピ

7月19日(金)の献立
・ごはん
・牛乳
・きゅうりとわかめの
すだち酢あえ
・みそ汁

とりにくのごまがらめ



材料 (4人分)

鶏もも肉	300g
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ(濃)	大さじ1
みりん	小さじ2
※ おろししょうが	小さじ1/2
白ごま	小さじ2
水	大さじ1

作り方

1. 鶏もも肉を一口大の大きさに切り、
酒をふりかけておく。
2. 片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
揚げたら、油を切っておく。
3. 鍋に※の調味料を入れて火にかける。
4. 軽くとろみがついたら、白ごまを入れる。
5. 最後に鶏肉を加えて、できあがり。

揚げるときは、
やけどに注意！

冷めてもおいしいので、お弁当に入れてもいいですね！

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！