



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
てまに、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
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！

こんげつ
今月は20日です

20日に登場する「こうやどうふの卵とじ」には、徳島県産の干しいたけが使われています。しいたけは、徳島市を中心に県内各地で栽培されています。干しいたけは、生のしいたけを天日で乾燥させたもので、保存性が高まるだけでなく、栄養成分が濃縮されています。また、戻した水をだし汁として使うこともできます。

しいたけ



生産量日本一！

とくしまけん きんしょうさいばい いちねんじゅうさいばい
徳島県では、菌床栽培で一年中栽培されており、生産量は日本一です。肉厚で、香り高いのが特徴です。

カルシウムの吸収アップ

しいたけを天日に当てると、ビタミンDが増加します。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にしてくれます。他にも、便秘や高血圧予防など、さまざまな効果があります。

今月のレシピ

こうやどうふの卵とじ



材料 (4人分)

高野豆腐 (乾)	40g
鶏もも肉	80g
酒	小さじ 1
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
干しいたけ	2g
たけのこ水煮	40g
かまぼこ	40g
むき枝豆	20g
卵	2個
※ 砂糖	大さじ 1
しょうゆ (淡)	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
だし汁	200cc

作り方

1. 高野豆腐、干しいたけをそれぞれ水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
2. たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、たけのこ、かまぼこは食べやすい大きさに切っておく。
3. 鶏もも肉に酒で下味をつけておく。
4. 鍋にだし汁をわかし、鶏もも肉を入れてアクを取る。
5. 野菜を加え、火が通ったら※を入れて調味し、高野豆腐、かまぼこ、枝豆を入れる。
6. 溶き卵でとじて、火が通ったらできあがり。

きゅうしょく に ほ
給食では、煮干しでだしをとっています。

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！！