



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～

こんげつ にち
今日は18日
です

なるとし まいつき にち がっこうしょくいく ひ さだ むすぶつ 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
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！

お米ができるまで

「米」という漢字を分解すると、「八十八」となります。これは、お米が実るまでに八十八回も手をかけるからとされています。近年は機械化が進んだことにより、作業は減っていますが、良質なお米を作るためには、たくさんの時間と労力が必要です。

お米のいいところ

お米は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギーを作り出してくれます。また、和食や洋食、中華などさまざまなおかずと組み合わせることができるところも魅力の1つです。

こめ 米



ことし しんまい きせつ が やって きました。
なつやす あ きゅうしょく こめ へんこう
夏休み明けから、給食のお米が変更になり、鳴門市内産の「あきさかり」を使用しています。「あきさかり」は、2018年の食味ランキングで最上位の評価「特A」を取得した米で、もちもちとした粘りと甘み
しゅとく こめ ねば あま
が特徴です。

こんげつ にち がっこうしょくいく ひ
今月から、19日の「なると学校食育の日」を含む週の木曜日は米飯給食に変わります。地元でとれたお米をしっかりと味わいましょう。

がつ にち きゅうしょく
10月18日の給食は...

（なると学校食育の日）

れ い わ きゅうしょく

令和給食

ことし がつ あたら てんのう そくい げんごう れいわ か
今年の5月に新しい天皇が即位され、元号が令和に変わりました。10月のなると学校食育の日は、新しい元号「令和」にちなんで、鳴門市でとれたれんこん、さつまいも、わかめを使用した令和給食です。

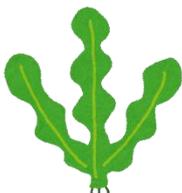
こんだて 献立

- ・いもわかめごはん ・牛乳
- ・徳島県産ハモフライ
- ・五目いため
- ・パックソース



れ んこん

さつまいも



わ かめ

こんげつ 今月のレシピ

いもわかめごはん

作り方

1. さつまいもは皮をむいて、食べやすい大きさに切り、水にさらしておく。
2. といだ米と酒を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。水を切ったさつまいもを加え、炊飯する。
3. 炊きあがったごはんに、わかめごはんの素を加え、かるく混ぜあわせて仕上げる。

ざいりょう 材料 (2合分)

米	2合
さつまいも	小1個
酒	大さじ1
わかめごはんの素	小さじ4杯



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！！