



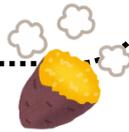
まいつき にち  
毎月19日は

## 「なると 学校食育の日」～給食発！ふるさとの味～

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！

「なると金時」は、鳴門市を中心に、徳島市、松茂町などの、温暖な気候の中で海のミネラルをたっぷり含んだ砂地で作られています。

やわらかい甘みとホクホクとした食感が特徴です。焼き芋やふかし芋にして食べてもおいしく、天ぷらにしたり、みそ汁に入れたり、さまざまな料理に使うことができます。



### さつまいも



#### 便秘になりにくい！

さつまいもを切ると、切り口から白い液体が出てきます。これはヤラピンといわれている成分です。さつまいもに多く含まれている食物繊維と同様に、便秘を改善する働きをします。

#### さつまいもの品種は何種類？

さつまいもには、なると金時以外にも、さまざまな品種があります。紅はるかや安納芋など、40種類以上です。ホクホク系やしっとり系など、品種によって系統も違います。

11月19日(火)の献立

- ・ごはん・牛乳
- ・なると金時カレー
- ・ツナあえ

## 今月のレシピ

### なると金時カレー



#### 材料 (4人分)

豚肉	60g
牛肉	60g
酒	大さじ1
※1 おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
カレー粉	少々
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
なると金時	1/2本
じゃがいも	1個
グリーンピース	20g
市販のカレールー	60g
水	400cc
洋風だしの素	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1

#### 作り方

1. たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、さつまいもとじゃがいもは角切りにする。
2. 鍋に油を熱し、豚肉、牛肉、※1を入れ、たまねぎを加えて炒める。さらに、にんじん、じゃがいもを入れ、軽く炒める。
3. 水とさつまいも、洋風だしの素を加え、あくを取りながら、材料がやわらかくなるまでよく煮る。
4. 火を止めて、カレールーを加える。
5. ケチャップ、ソースを入れて、味をととのえる。
6. 最後にグリーンピースを加えて、できあがり。



人気のカレーに、鳴門市の特産物の「なると金時」を入れた地産地消メニューです！

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！