



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！



ねぎといえぼ...

ねぎというと、東日本では長ねぎ（白ねぎ）、西日本では青ねぎ（葉ねぎ）を指すことが多いようです。また、「九条ねぎ」や「下仁田ねぎ」など、さまざまな品種があります。

風邪の予防に！

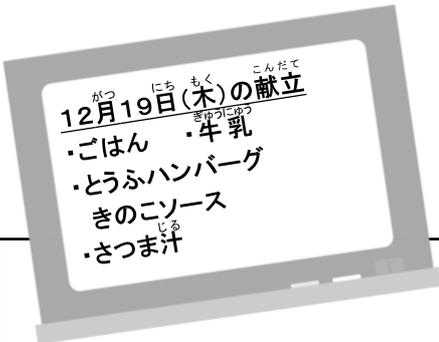
ねぎには、殺菌効果や疲労回復効果を持つ、アリシンという成分が含まれていて、風邪の症状を緩和してくれます。さらに、豚肉や緑黄色野菜などのビタミンB1を多く含む食品と一緒に摂ることで、より効果的になります。

ねぎ



給食に使用しているねぎは、徳島県産です。徳島市を中心に栽培されており、「渭東ねぎ」が有名です。

うどんなどの薬味として使われるだけでなく、鍋料理やお好み焼きなど、さまざまな料理に使われています。また、昔から、風邪の予防に効果があるといわれています。



今月のレシピ

さつま汁



材料 (4人分)

豚肉	50g
豆腐	1/4 丁
さつまいも	中 1 本
こんにやく	1/4 枚
にんじん	中 1/2 本
だいこん	中 1/5 本
ねぎ	適量
だし汁	600cc
みそ	大さじ 3

作り方

- さつまいもは 1.5cm 程度の角切りに、にんじん、だいこんはいちょう切りに、ねぎは小口切りにしておく。
- 豆腐とこんにやくは食べやすい大きさに切り、こんにやくは下ゆでしておく。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、豚肉を入れてアクを取る。
- にんじん、だいこんを入れ、柔らかくなったらさつまいも、こんにやくを入れる。さつまいもに火が通ったら、豆腐を加える。
- みそを溶かし入れ、ねぎを散らしてできあがり。
(みそを入れた後は、沸騰しないよう注意が必要です。)



給食では、さつまいも、大根は鳴門市産のものを使用しています！

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！