



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～

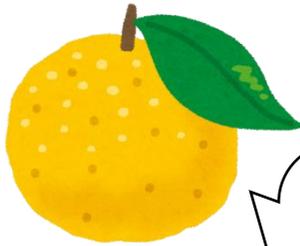
こんげつ か
今月は20日です。

なるとし まいつき にち がっこうしょくいく ひ さだ まきゅうしょくはつ 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
てーまに、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！

20日の給食に登場する「さばのゆ
ずみそがけ」には、徳島県産のゆず
果汁が使われています。徳島では、
那賀町の木頭ゆずが有名ですね。

ゆずは、果汁を酢の物やお寿司
に使ったり、皮を刻んでお吸い物や
漬け物に入れたりといった使い方が
でき、いつもの料理に加えると
高級感を与えてくれます。

ゆず



木頭ゆずがフランスで大人気！

平成26年から、木頭ゆずはフランスへ
輸出されています。厳しい検疫基準をクリ
アし、輸出された木頭ゆずは、有名な2つ
星レストランでも使われています。

風邪の予防に！

ゆずには、風邪の予防や免疫力の強化に欠か
せないビタミンCがレモンの約3倍含まれていま
す。今の寒い季節には、ゆず果汁とはちみつを合
わせてホットドリンクにしたり、お風呂に入れてゆず湯
にしたりと、さまざまな方法で、風邪を予防しまし
ょう。

1月20日(月)の献立
・ごはん ・牛乳
・さばのゆずみそがけ
・かぼちゃのそぼろ煮

今月のレシピ

さばのゆずみそがけ



材料 (4人分)

さば切り身	4切れ
酒	適量
塩	適量
※ 赤みそ	小さじ1
白みそ	小さじ1/2
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1
ゆず果汁	小さじ1

作り方

- ※を混ぜ合わせ、鍋に入れて焦がさないように
火にかける。
- とろみが出たら、ゆず果汁を入れ、火にかける。
- さばに酒、塩をふり、グリルやオーブンなどで焼く。
- 焼けた魚に2のたれをかけて完成。



タレを多めに作って、大根や鶏肉などいろいろなものにかけてもいいですね。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！