



まいつき 19日
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！

19日の給食に登場する「けんちん汁」には、地元の農協から直接購入した鳴門市産のだいこんが使われています。

鳴門市では、夏にはなると金時、冬にはだいこんを作っている畑が多くみられます。砂地で栽培されているため、まっすぐ育ちます。今のだいこんは、水分が多くみずみずしいことが特徴です。

だいこん



だいこんの働き

だいこんには、胃腸の働きを活性化させる消化酵素が含まれています。また、ビタミンCが多く含まれていて、風邪の予防にも効果があります。内側よりも、皮に近い所の方がビタミンCを多く含んでいます。

たくさん食べても食あたりしない??

だいこんは、大量に食べても消化がよく、お腹をこわすことがほとんどありません。また、殺菌作用があり、漢方薬にも用いられることもあります。

この「あたらない」ということから、ヒットしないという意味で、人気の出ない役者のことを“大根役者”というようになりました。

2月19日(水)の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのみそ煮
- ・きゅうりとわかめのすだち酢あえ
- ・けんちん汁

今月のレシピ



けんちん汁

だし汁はお好みで。
給食ではかつおと昆布からとっています。

材料 (4人分)

鶏肉	80g
豆腐	1/2 丁
油揚げ	1 枚
だいこん	1/3 本
ごぼう	1/2 本
にんじん	1/2 本
ねぎ	適量
淡口しょうゆ	大さじ 1
みりん	小さじ 1/2
だし汁	500ml
サラダ油	適量

作り方

- 豆腐は軽く水を切って、荒くつぶしておく。
- 鶏肉は一口大に切る。
- にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。油揚げは食べやすい大きさに切り、軽くゆでて油抜きをする。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- にんじん、だいこん、ごぼうを入れ軽く炒めた後、だし汁を加え、アクを取りながら柔らかくなるまで煮る。
- 油揚げ、豆腐を加え、しょうゆとみりんで調味する。
- ねぎをちらして、できあがり。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！