



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！

### わかめ



#### ネバネバの成分～フコイダン～

わかめのネバネバしている成分を「フコイダン」といい、免疫力の向上や、がんを予防する効果があるといわれています。

また、ピロリ菌を体の外に出す働きもあり、注目されています。

#### わかめの色の不思議

海の中から収穫したばかりのわかめは、茶色っぽい色をしています。ゆでると鮮やかな緑色に変化します。これは、茶色の色素は熱に弱く、ゆがくと壊れて、熱に強い緑色の色素が残るからです。

給食に使われているわかめは、鳴門市産です。鳴門海峡の、激しい潮の流れの中でもまれて育ったわかめは、歯ごたえがしっかりしていることが特徴です。

旬の2月～3月にとれたわかめを「新わかめ」といい、特においしいとされています。3月の給食では、みそ汁や和え物に登場します。

3月19日(木)の献立  
・ごはん ・牛乳  
・いわしのかばやき風  
・じゃがいもとわかめのみそ汁  
・ハニーピーナッツ

## 今月のレシピ



### じゃがいもとわかめのみそ汁

#### 材料 (4人分)

じゃがいも	中 2個
たまねぎ	中 1/2個
にんじん	1/3本
しめじ	1/2袋
はくさい	小 1/8玉
乾燥わかめ	3g
(大さじ山盛り 1杯程度)	
みそ	40g
煮干し	10g(6尾程度)
水	500ml

#### 作り方

- (煮干しだしの取り方)
  - 煮干しは頭と腹わたを取り、水につけて30分ほどおいておく。
  - じっくり火にかけ、沸騰したら弱火にしてアクを取り、5分ほど煮出す。
  - ザルでこす。
- わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- じゃがいもは食べやすい大きさに切り、水にさらしておく。  
たまねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする。  
しめじは石突きを取ってほぐし、白菜は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にだし汁をわかし、じゃがいも、たまねぎ、人参を入れる。
- しめじと白菜を加え、火が通ったら、みそを溶かし入れる。
- わかめを入れて、できあがり。

みそ汁は、いろいろな食材を入れることができますが、シンプルなかめや豆腐は人気の食材です。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！