

なると食育通信

令和2年11月 鳴門市教育委員会



毎月19日は「なると 学校食育の日」

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。

みなさんも、地域の食材について知り、もっともっと“鳴門”や“徳島”を好きになろう！

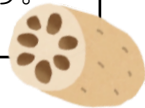
鳴門のれんこんについて

徳島県は、全国のれんこんの三大産地（茨城県・愛知県・徳島県）のひとつといわれています。鳴門のれんこんは、良質の粘土質の土壌で栽培され、一本一本丁寧に手作業で掘って収穫され色白なのが特徴です。れんこんは晩秋から冬にかけて旬を迎え、12月のおせちの時期が最盛期です。穴のあいたれんこんは、先の見通しきとということから、縁起物としておせちに使われています。



れんこんの栄養

れんこんを切ると、切り口が糸を引きます。これは、れんこんに含まれている食物繊維です。それ以外に、鉄分やビタミンC、カリウムなどが含まれています。



「れんこん」を使った給食メニュー

れんこんの五目いため

ならえ

鳴門の根菜みそ汁

鳴門のポトフ



マーボーれんこん

料理の仕方によって、さまざまな食感のちがいを楽しめます。

今月のおすすめレシピ

れんこんのサラダ (11月19日献立)



材料 (4人分)

れんこん	120g
上白糖	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
水	適量
きゅうり	1本
ロースハム	3~4枚
コーン(缶詰)	40g
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- れんこんは3mm厚さのいちよう切りにし、水にさらす。
- 小鍋にれんこん、上白糖、しょうゆ、水を入れて煮つけ、冷ましておく。
- きゅうりは薄い輪切りにし、熱湯に通し、水で冷やして水気を切る。
- ボウルに冷めたれんこんときゅうり、短冊切りにしたハムとコーンを入れて、マヨネーズで和えたら、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！！