



まいつき 19日 には 「なると 学校食育の日」

こんげつ 18日 には 「すだちゼリー」を 提供 しています。

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！

## なると金時の特徴

なると金時とは、鳴門海峡、旧吉野川、吉野川周辺などの砂地で作られるさつまいもの総称で徳島県のブランド名です。その中でも、海沿いの鳴門市里浦町で作られる、なると金時は「里むすめ」と呼ばれ、最上級ブランドとしても知られています。見た目も鮮やかな黄金色のなると金時は、栗のようにホクホクとした食感と糖度が高めなのが特徴です。

## なると金時 (さつまいも)



## さつまいもに含まれる栄養素

さつまいもには、腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。また、カリウムも豊富に含まれ、とりすぎた塩分を排出するのを助けてくれます。他にも免疫力向上に役立つビタミン C やビタミン E などといった栄養素も含まれています。

## おいしい焼き芋の作り方

さつまいもに含まれるβ-アミラーゼという成分は70℃くらいの温度で、じっくり時間をかけて温めることで、さつまいもを甘くしてくれます。焦げないように、アルミホイルで包んださつまいもをトースターなどで、竹串が通る柔らかさになるまでゆっくり加熱しましょう。

## 今月のおすすめレシピ

さつまいも汁 (9月11日献立)

さつまいものほんのりとした甘さが美味しいですよ。



### 材料 (4人分)

さつまいも 120g  
人参 40g  
大根 60g  
こんにゃく 40g  
豚肉こま切り 60g  
木綿豆腐 80g  
細ねぎ 12g  
だし汁 600cc  
味噌 大さじ2杯

### 作り方

- ① 人参と大根は3mm厚さのいちよう切りにする。
- ② さつまいもは1.5cm角に切り、水に浸しておく。
- ③ こんにゃくは3cm長さの拍子木切りにし、下ゆでをしておく。
- ④ 鍋にだし汁と①～③を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を加えてアクを取りながら加熱する。
- ⑤ 具材が煮えたら、さいの目に切った豆腐を加えて、温まったら味噌を溶き入れ、仕上げに小口切りにした細ねぎを加える。

※さつまいもの皮は、全部を剥かずにお好みで残しても良いですよ。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！