

まいつき にち がっこうしょくいく ひ きゅうしょくはつ あじ
毎月19日は「なると 学校食育の日」 ~ 給食発！ふるさとの味~

なるとし まいつき にち がっこうしょくいく ひ さだ ひ きゅうしょくはつ あじ し ばさんぶつ
 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
 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 い
 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。

しよくいくつうしん とくしまけんさん なるとしさん しよくざい しょうかい ちいき しよくざい した なると とくしま す
 また、食育通信では、徳島県産、鳴門市産の食材を紹介します。地域の食材に親しみ、「鳴門」や「徳島」を好きになろう！



あわおどり

阿波尾鶏

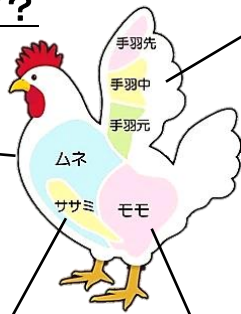
知っている？徳島の地鶏「阿波尾鶏」の特徴

けんせいぶ けんなんぶ しぜん めぐ かんきょう なか たんねん しよく
 県西部や県南部の、自然に恵まれ、ゆったりとした環境の中で丹念に飼育され、その
 にく みせいぶん さん さん おお ふく にく かわ たの
 肉は、うま味成分であるアスパラギン酸、グルタミン酸を多く含んでいます。また、低脂肪
 ていしぼう
 でコク・甘みがあり、やや赤みを帯びた肉色と適度な歯ごたえが特徴です。

普段食べているのは鶏のどの部分かな？

しぼう すく
ムネ…脂肪が少なめで、タンパク質が多く、
 あじ
 味があっさりしているので、焼き物や揚げ
 あじ
 物など油の風味を活かした料理や蒸し物
 おい た
 でも美味しく食べられます。

しぼう すく たんぱく あじ
ササミ…タンパク質が最も多い部位。やわ
 らかくて脂肪が少なく淡泊な味です。



てぼう におとり つばさ ぶぶん てぼうさき
手羽…鶏の翼の部分で、「手羽先」と
 てぼうと につま じぼう
 「手羽元」に分かれます。脂肪やゼラチン質
 おお ふく ぶぶん にく かわ たの
 を多く含む部分で、肉と皮のバランスを楽し
 め、スープや揚げ物に適しています。
 てぼうと てぼうさき あいだ てぼうなか ぶい
 手羽元と手羽先の間の「手羽中」という部位
 もあります。

きんにくしつ か こた
モモ…筋肉質で噛み応えがあり、うま味とコクがあります。タン
 ぱく質や脂肪はもちろん、鉄分も多い部位です。唐揚げなどで良
 く使われています。

ほかに レバーや軟骨など様々な部位を食べることができます。どんな部位があるのか、調べてみましょう。

今月のおすすめレシピ

材料 (4人分)

- ・ごはん…どんぶり4杯分
- ・卵…4個
- ・砂糖…小さじ2
- ・油…大さじ1
- ・むき枝豆(冷凍)…100g
- ・鶏ひき肉…240g
- ・おろししょうが…3g
- ・砂糖…大さじ1・小さじ2
- ・酒…小さじ1
- ・みりん…小さじ1・1/2
- ・濃口しょうゆ…大さじ1

鶏そぼろ丼

作り方

1. 卵と砂糖を溶き合わせ、熱して油をひいたフライパンで、炒り卵を作ってとりだしておく。
2. きれいにした①のフライパンに鶏ひき肉と調味料を合わせて、炒めて鶏そぼろを作る。
3. むき枝豆は、熱湯でサッと茹でて水気を切っておく。
4. どんぶりにごはんをよそい、①~③を彩りよく盛りつける。



ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってください！！