



まいつき にち  
毎月19日は

がっこうしょくいく ひ  
「なると 学校食育の日」

こんげつ か  
今月は20日です

なるとし まいつき にち がっこうしょくいく ひ さだ ま けいしゆくはつ あじ  
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  
じ ば さんぶつ 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  
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。

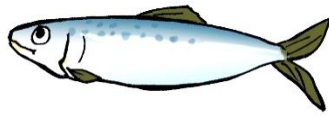
みなさんも、地域の食材について知り、もっともっと「鳴門」や「徳島」を好きになろう！

## いわしの栄養

いわしは、健康な骨の成長に必要なカルシウムに加えて、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれています。

成長期の今におすすめの食材です。また、血液の流れをスムーズにする働きのあるDHAやEPA等の体内で作ることができない栄養素も含まれています。

## いわし



## いわしを使った料理例

- ・かば焼き
- ・フライ
- ・梅煮
- ・つみれ汁
- ・アンチョビパスタ



## ちりめんが成長したら、いわし！？

普段、みなさんが目にするちりめんは  
なん さかな こ し  
何の魚の子どもか知っていますか？

じつ こ  
実は、いわしの子どもなんです。

やく ねん ねん にほん きんかい かいゆう  
約1年～3年ほど日本の近海を回遊し

ながら成長したのがいわしです。

とくしまけん はる なつ  
徳島県では、春～夏にかけてたくさん  
みず あ こまつしまし わだじま  
水揚げされる小松島市の和田島のちりめんが有名ですが、6月～10月頃には旬  
ゆうめい がつ がつごろ しゅん  
を迎えたいわしも水揚げされています。

## 7月20日(月)の献立

- ・ごはん ・牛乳
- ・いわしのかば焼き風
- ・豆乳入り豚汁

## 今月のレシピ

## いわしのかば焼き風



## 材料 (4人分)

いわし	4尾
酒	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
みりん	大さじ2
水	大さじ1
砂糖	大さじ4
濃口醤油	大さじ4

## 作り方

1. 鍋にみりんを入れて火にかけて煮きったら、水、砂糖、濃口醤油を入れる。砂糖が溶けたら火を止める。
2. 開いて骨を除いたいわしに、酒を振り、片栗粉をまぶす。
3. 約180度の油で揚げて、火が通ったら油を切って取り出しておく。
4. 揚げたいわしにタレを絡ませる。

い がい ほか しろみざかな とりにく つく  
いわし以外にも他の白身魚や鶏肉でもおいしく作れます。

かてい きゅうしょく あじ いっしょ つく  
ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！