



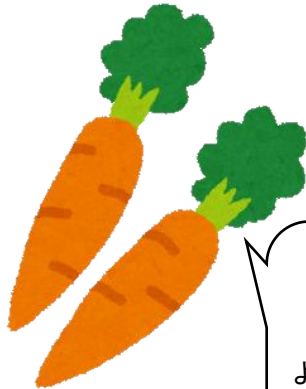
まいつき にち  
毎月19日は

## 「なると 学校食育の日」～給食発！ふるさとの味～

なるとし 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  
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  
てまに、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  
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。  
ふるさとのしょくざい した し た なると とくしま 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！

4月から5月頃に  
出回るにんじんを「春に  
んじん」といいます。  
徳島県は特に春にんじ  
んの出荷量が日本一  
で、藍住町や板野町は  
にんじんの産地として  
有名です。

### にんじん



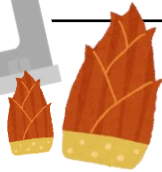
### にんじんの栄養

にんじんの赤い色は、βカロテンの色素によるもので  
す。βカロテンは、体の中でビタミンAに変化し、皮膚  
や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めてくれます。また、ビタ  
ミンAは疲れた目にも効果があります。

### なぜ、毎日給食に入っているの？

鮮やかなオレンジ色のにんじんを入れると料理のいろどりが  
よくなります。また、和食、洋食、中華など、どんな料理にも使  
える万能野菜です。

4月20日(月)の献立  
・ごはん  
・さんまのごま揚げ  
・たけのこのうま煮  
・しそひじき



### 今月のレシピ たけのこのうま煮



#### 材料 (4人分)

牛肉	80g
サラダ油	適量
たけのこ(水煮)	120g
にんじん	90g(1/2本)
こんにやく	120g(1/2袋)
ちくわ	40g(2本)
厚揚げ	120g
さやいんげん	40g
だし汁	150ml
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
※ しょうゆ(濃)	小さじ2
しょうゆ(淡)	小さじ2
みりん	小さじ1

#### 作り方

1. たけのこは、白い粉(チロシン)を除いて、食べやすい大きさに切り、下ゆでする。
2. にんじんは厚めのいちよう切り、ちくわは厚めの輪切りにし、こんにやくは角切りにして下ゆでする。
3. さやいんげんは2~3cmの長さに切り、塩ゆでする。
4. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
5. 鍋にサラダ油を引き、牛肉を炒める。
6. にんじん、こんにやく、たけのこを加え、さらに炒める。
7. だし汁と※を入れ、調味する。  
(給食では煮干しからだしをとっています)
8. ちくわと厚揚げを入れ、煮こむ。
9. 火をとめる直前に、さやいんげんを加えて仕上げる。

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！！