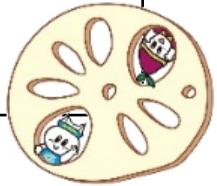


なると食育通信

令和3年2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！

ほうれんそう



旬は「冬」

緑黄食野菜の中でも、栄養価が高く鉄分やカルシウムを多く含んでいます。特に冬はビタミンCやβカロテンの量が夏の2~3倍も含まれています。寒い冬を乗り越えるために、葉が厚く、甘みが増して1年で一番おいしくなります。

徳島のほうれんそうはどこでとれるの？

徳島県内では、吉野川の中・下流域(阿波市・石井町・国府町等)を中心に栽培されています。

ほうれん草は2種類ある！？

ほうれん草には、東洋種と西洋種の2種類があり、東洋種は葉が薄く、幅が細めでギザギザの切れ込みが深いのが特徴で根が赤色をしています。西洋種は葉が厚く、丸みがあって大きく、根はあまり色づきません。現在は西洋種を見かける事がが多いですが、東洋種が日本に古くからある品種です。

★19日には、ほうれん草入りカレーが登場します。

今月のおすすめレシピ

キムチビンバ (2月22日献立)

給食の人気メニュー

材料 (4人分)

豚肉	160 g
A おろしにんにく	2 g
おろしお	2 g
砂糖	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
キムチ	80 g
卵	2 個
砂糖/塩	適宜
小松菜	80 g
もやし	120 g
にんじん	20 g
B 砂糖	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
白ごま	4 g
ごはん	4人分

作り方

- フライパンに豚肉と調味料Aを加えて炒め、肉に火が通ったら、キムチを加えて軽く炒め合わせておく。
- 卵に砂糖と塩を加えて溶き、フライパンで炒り卵を作つておく。
- 小松菜は根元から茹で2cm長さに切つておく。もやしと千切りにしたにんじんはそれぞれ茹でて水気を切つておく。
- ナムルの調味料Bをよく合わせ、水気を絞つた③の野菜を加えて和える。
- ごはんの上に、豚キムチ、炒り卵、野菜のナムルを盛りつけ、白ごまを散らす。

※小松菜をほうれんそうに変えててもおいしいですよ。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、作つてみてください！

