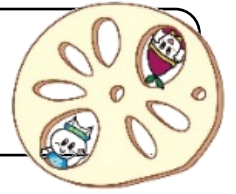


なると食育通信

令和3年4月鳴門市教育委員会



まいつき にち がっこうしょくいく ひ
毎月19日は「なると 学校食育の日」

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
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！

『 たけのこ 』



たけのこの旬は春ですが、成長が早いので、おいしく食べられる期間が非常に短く、土から頭が出るか出ないかの時が食べ頃だと言われています。

たけのこは、先端部分と根元の部分では食感が違って、先端の柔らかい部分は、お吸い物や和え物、根元の歯ごたえがある部分は煮物や炒めもの、天ぷらなどがおすすめです。

とくしまけんない こまつしまし あなんし
徳島県内では、小松島市や阿南市
しゅうかく
などで収穫されています。

がつ きゅうしょく に
4月の給食では、「たけのこのうま煮」や
わかたけしる こんだて どうじょう
「若竹汁」など、いろいろな献立で登場するよ！



今月のおすすめレシピ

若竹汁（4月19日献立）



材料（4人分）

水煮たけのこ・・・120g
豆腐・・・120g
乾燥わかめ・・・4g
なると・・・40g
ねぎ・・・12g
だし汁・・・600cc
しょうゆ(淡)・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1

作り方

1. たけのこは3cm長さに切り、繊維に沿って短冊切りにする。
2. 豆腐はさいの目切りにする。
3. 乾燥わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
4. なるとは、薄い輪切りにする。
5. だし汁を鍋に沸かし、たけのこを加えて煮る。
6. 豆腐となるとを加え、調味料で味を調える。
7. 小口切りにしたねぎとわかめを加え仕上げる。

給食では、かつおと昆布でだしをとっています。



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！！