



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！

『小松菜』



小松菜の旬は冬ですが、ハウス栽培がさかんで、一年を通して食べられる野菜で、徳島県では、吉野川流域で小松菜が栽培されています。

小松菜の栄養

小松菜は、カロテンやビタミンC、鉄、食物繊維などを豊富に含んでいます。特に骨を丈夫にするカルシウムはほうれんそうの約3倍以上含まれているなど、カルシウムの含有量は野菜の中ではトップクラスです。

カルシウム
たっぷり



小松菜の食べ方

小松菜は、おひたしや和え物、炒め物の他にも、アクが少なく下茹でをしなくても使えるので、サラダやジュースなどにもおすすめです。



今月のおすすめレシピ

小松菜と小餅のスープ (5月19日献立)



材料 (4人分)

小松菜・・・80g
にんじん・・・40g
たまねぎ・・・80g
ベーコン・・・30g
えのきだけ・・・20g
木綿豆腐・・・80g
小餅・・・120g
水・・・600cc
顆粒中華だし・・・8g
こしょう・・・少々

作り方

1. 小松菜は2cm長さのざく切りにし、下茹でておく。
2. にんじんとたまねぎは、千切りにする。
3. えのきだけは、石づきを切り落とし、3cm長さに切る。
4. ベーコンは1cm幅に切る。
5. 鍋で、にんじんとたまねぎ、ベーコンを炒め、火が通ったら水と顆粒中華だし、小松菜、えのきだけ、さいの目に切った豆腐を加えて加熱する。
6. 具材に火が通ったら、小餅を加えて煮込む。
※餅はあらかじめ加熱し、柔らかくしておく。
7. 最後にこしょうで味をととのえる。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！