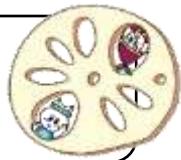


なると食育通信

令和4年2月 鳴門市教育委員会



まいつき にち 每月19日は「なると学校食育の日」

こんげつ にち 今月は18日です

なるとし まいつき にち 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。地域の食材について知り、もっと“鳴門”や“徳島”を好きになろう！

とくしまけん きょうどりょうり し 徳島県の郷土料理を知っていますか？

きょうどりょうり ちいき とくさんひん じょううず かつよう ふうど た もの つく
郷土料理とは、地域の特産品を上手に活用して風土にあった食べ物として作られ、食べられてきたものです。料理の歴史やいわれを知ることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。先人たちの知恵が詰まった、郷土料理や伝統的な食文化を受けついでいきましょう。

- 2/18の献立
- いもわかめごはん
 - さばのみそ煮
 - もち麦入りすまし汁



そば米汁



げんべい かっせん やぶ い や ちほう
源平の合戦に敗れ、祖谷地方に
に 逃げてきた平家の落人たちが、都
へい おちゆうど みやこ
をしのんで正月料理を作ったの
はじ い
が、始まりと言われています。

ほか きんときまめ はい
この他にも、「金時豆の入ったちらしずし」や「でこまわし」などいろいろな料理があります。

ならえ



だいこん にんじん あぶら あ
大根、人参、れんこん、油揚げなど
しょくざい つか あ もの
7つの食材を使った和え物です。
ほうじ ひがん しょうじんおと
法事や彼岸、精進落しのお膳に
か あ もの
欠かせない和え物です。

おでんぶ



きんときまめ くろまめ まめい こんさい
金時豆や黒豆などの豆類と根菜
つか ごもくにまめ
を使った五目煮豆のことです。お
しょうがつ りょうり いわ ごと つく
正月のおせち料理やお祝い事に作
られていました。

今月のおすすめレシピ

もち麦入りすまし汁

材料 (4人分)

・鶏モモ肉	40g
・もち麦	16g
・豆腐	80g
・ちくわ	30g
・油揚げ	15g
・人参	40g
・大根	80g
・干ししいたけ	2g
・ねぎ	10g
・だし汁	600cc
・みりん	小さじ 1
・しょうゆ	大さじ 1

作り方

- もち麦を茹でて水気を切っておく。
- 鶏肉と豆腐は 1.5cm 角、ちくわは輪切り、油揚げは薄切りにする。
人参と大根は 3mm 厚さの短冊切りにし、干ししいたけは水で戻して薄切りにしておく。
- 鍋にだし汁をいれて火にかけ、鶏肉を加えたらアクを取りながら加熱する。
- 人参と大根、しいたけを加えて、柔らかくなるまで煮たら、豆腐とちくわ、油揚げ、もち麦を加えてみりんとしょうゆで味を整える。
- 仕上げに小口切りにしたねぎを加える。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！

※給食では、そば米汁をアレンジしてもち麦で作っています。そばを食べられるお家では、そば米で作ってみてくださいね。

