



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」
こんげつ にち
今月は18日です

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
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
と い ちいき しょくざい し なると とくしま す
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！

こんだて
2/18の献立
きゅうにゅう
・いもわかめごはん ・牛乳
に
・さばのみそ煮
じる
・もち麦入りすまし汁

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 とくさんびん じょうず 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
れきし し せんじん ちえ つ きょうどりょうり でんどうてき
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
しょくぶんか う
食文化を受けついでいきましょう。



こめじる そば米汁

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

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7つの食材を使った和え物で
す。法事や彼岸、精進落しのお膳に
か ほん ちえ つ
欠かせない和え物です。

おでんぶ

きんときまめ くろまめ まめりい 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です。お
しょうがつ りょうり いわ こと つく
正月のおせち料理やお祝い事に作
られていました。

ほか きんときまめ はい りょうり
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。

今月のおすすめレシピ

もち麦入りすまし汁

※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、そば米で作っててくださいね。

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

1. もち麦を茹でて水気を切っておく。
2. 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、干しいたけは水で戻して薄切りにしておく。
3. 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。
4. 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。
5. 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、一緒に作ってください！

