

食育だより

綾中学校 給食室

日照時間も少しずつ短くなり、朝夕の冷え込みも感じるようになりました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。毎日、栄養のバランスのよい食事を心がけ、健康管理に努めましょう。



宮崎の食材を知ろう！

◎ **黒皮かぼちゃ**・・・歴史は古く、民謡にも「日向かぼちゃ」で愛唱される県を代表する伝統野菜の1つです。甘みと舌ざわりに上品さがあり。煮くずれしにくいことから、日本料理の最高級食材として人気です。



◎ **きゅうり**・・・夏が旬の身近な野菜の1つです。今年の生産量は全国1位。温暖な気候を活かし、冬から春にかけてのハウス栽培も盛んです。



◎ **千切大根**・・・宮崎は日本一の産地で、江戸時代から伝わる伝統的な加工野菜の1つです。カルシウムが豊富で、煮物やサラダなど多くの料理に使われています。保存食材です。



◎ **さといも**・・・今年の実産量は全国2位。さといも独特のぬめりは、ムチンといって胃の粘膜を保護し、整腸作用があります。



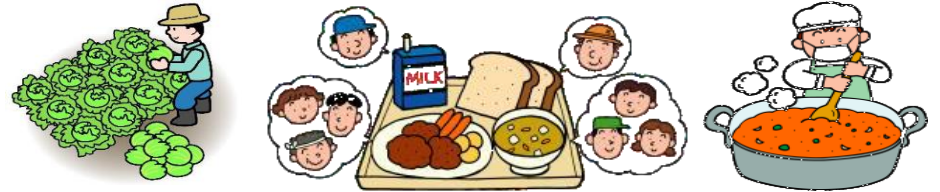
※ 宮崎県は、太平洋側に位置し日照時間も長く、気候も温暖で農作物の生産が盛んです。地元のを地元で美味しく、新鮮なうちにいただくという取組を地産地消といいます。給食でも、宮崎の食材を多く使用しています。

資料提供：宮崎市学校教育研究会（栄養教諭・学校栄養職員部会）

感謝して食べよう！

～11月23日は勤労感謝の日～

11月23日（土）は勤労感謝の日です。毎日何気なく食べている食事ですが、食事を口にするまでの過程にたくさんの方が携わっています。感謝の気持ちをもって「いただきます」「ごちそうさま」を言えるようにしましょう。



♪♪♪ ☆ レシピ紹介 ☆♪♪♪



～れんこんの洋風きんぴら～



<材料 4人分>

- ベーコン・・・4枚
- れんこん・・・120g(1/2個)
- ごぼう・・・40g(1/4本)
- にんじん・・・35g(1/3本)
- しめじ・・・35g(1/3個)
- ピーマン・・・25g(1/2個)
- 赤ピーマン・・・15g(1/2個)
- オリーブオイル・・・2g(小1/2)
- おろしにんにく・・・0.8g
- こいくちしょうゆ・・・8g(大1/2)
- みりん・・・6g(小1)
- 酒・・・4g(小1)
- カレー粉・・・少々

<作り方>

- ベーコンは短冊にカットする。
- 野菜を洗ってれんこんはいちょう切り、ごぼう・にんじんはさがきに、しめじは適当な大きさにカットして、ピーマンは千切りにしておく。
- フライパンを熱しオリーブオイルとおろしにんにくを入れベーコンを炒め、れんこん・ごぼう・にんじん・しめじを炒めていく。
- 調味料を入れ、最後にピーマンと赤ピーマンを入れて仕上げる。

※ 調味料はめやす量です。

