



いただきます

第149号

三郷市教育委員会学務課

平成30年5月

たけのこ



うまみ成分のアミノ酸や便秘や大腸がんの予防に役立つ食物せんいが豊富です。細いものより、太く短いもののおいしいといわれます。収穫されたものは、アクがどんどん強くなるので水煮にして保存します。かつお節と煮る土佐煮、わかめと煮る若竹煮としてよく食べられます。天ぷらにしても旬のうまみを味わうことができます。

【給食では】5月2日(水)にたけのこ飯として提供されます。

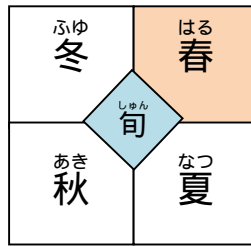
旬の野菜を食べよう

旬の野菜を食べると、体に必要な栄養素を摂ると共に、自然のめぐみや四季の変化を感じることもできます。給食に取り入れている旬の野菜について、栄養的な特徴や産地、おいしい食べ方について紹介していきます。

どこでとれるの？

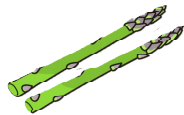
生産量の多い都道府県

- 1位 福岡県
- 2位 鹿児島県
- 3位 熊本県



出典
農林水産省ホームページ

アスパラガス



アミノ酸の一種アスパラギン酸が多く含まれることが名前の由来です。疲労回復やスタミナアップに役立つといわれています。

グリーンとホワイトアスパラは栽培方法の違いです。グリーンは日光を当てて、ホワイトは土をかぶせて栽培します。

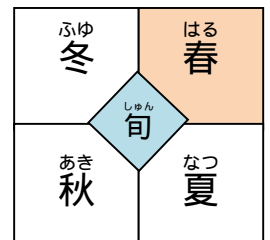
選ぶときは穂先がしまっていて切り口が新鮮なものがよいでしょう。ラップ等で包んで、できるだけ立てた状態で保存をすると長持ちします。サラダや炒め物としてよく食べられます。また、パスタに入れてもおいしくトマトソースとの相性もよいです。

どこでとれるの？

生産量の多い都道府県

- 1位 北海道
- 2位 佐賀県
- 3位 長野県

【給食】では
東館：5月22日(火)
西館：5月23日(水)
「アスパラサラダ」として提供されます。



全国の郷土料理

給食では全国各地の郷土料理が登場します。郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。今年度の給食だよりでは、各都道府県の風土や料理などを紹介していきます。お楽しみに！

ふくおかけん

今回は **福岡県** について紹介します。

中国大陸や朝鮮半島に近いことから、古くから外国との交易の歴史があります。代表的な郷土料理「いりどり」も朝鮮半島から伝わったという説があります。毎のあまおう、博多なす、博多万能ねぎ、やめ茶などのブランド農産物が有名です。また、海に囲まれていることからアジ、イカ、フグ、海苔等の水産物も豊富です。



ひがしかん がつ にち
東館：5月25日
にししかん がつ にち
西館：5月21日
きゅうしょく ふくおかけん きょうどりょうり
の給食に福岡県の郷土料理
「いりどり」が出ます。

給食レシピ 福岡県編

福岡県を「筑前の国」と呼んだことから「筑前煮」とも言います。

『いりどり』(筑前煮)

材料(4人分)

- 鶏もも肉(角切り)・・・100g
- ちくわ(乱切り)・・・1/4本
- こんにやく(色紙切り)・・・1/3枚
- ごぼう(乱切り)・・・1/3本
- にんじん(乱切り)・・・15cm位
- たけのこ(乱切り)・・・100g
- しいたけ(いちょう切り)・・・2個
- さといも(乱切り)・・・3個
- グリーンピース(茹でる)・・・20g
- なたね油・・・適量
- 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1/2

- しょうゆ・・・大さじ1
- 食塩・・・少々
- 和風だし・・・少々
- 水・・・200cc

作り方

なたね油で鶏肉を色が変わるまで炒める。
 ごぼう、にんじん、こんにやく、さといも、
 たけのこ、しいたけ、ちくわを炒める。
 水を加え和風だし、砂糖、みりんを加えて煮る。
 材料が少し軟かくなったらしょうゆ、食塩を加えてさらに煮る。
 最後にグリーンピースを加える。