



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ともに、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。

なす

なすの食感が苦手な人もいますが、なすがフニャフニャしているのは、美がスポンジのようで、水分をたくさん含んでいるためです。暑い夏に食べることで、体を冷やす効果があります。また、なすの皮には、体の中をサビつかせるのを防ぐ働き(抗酸化作用)をもつナスニンという色素が含まれています。なすは油で炒めたり揚げたりするとまろやかでおいしくなります。調理法を工夫して、今が食べ頃のなすに親しみましょう。

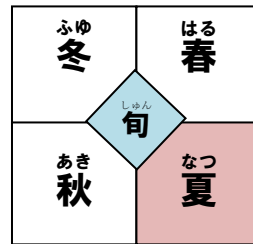
【給食では】東館：7月3日(火)
西館：7月4日(水)

に「揚げなすのミートソーススパゲッティ」として提供されます。

どこでとれるの？

生産量の多い都道府県

- 1位 高知県
- 2位 熊本県
- 3位 群馬県



★出典
のうりんずいさんしょうホームページ
農林水産省HP

ピーマン

ピーマンはビタミン類の他に、風邪をひきにくくしてくれるカロテンも豊富で、油で調理することで吸収されやすくなります。ピーマンのにおいのもとであるピラジンは、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。調理する時は繊維にそって切ると苦みが少なく食べやすくなります。おいしいピーマンの見分け方は、表面がツヤツヤしてみずみずしいもの、また肉厚で弾力のあるものがおすすめです。保存する時は水気をよくとり、ビニール袋に入れて冷蔵庫に入れます。一週間以内に食べるようにしましょう。

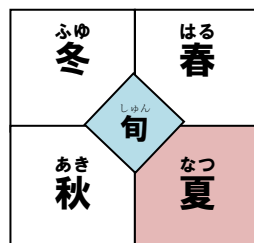
【給食では】東館：7月11日(水)
西館：7月12日(木)

「夏野菜のカレー」として提供されます。

どこでとれるの？

生産量の多い都道府県

- 1位 茨城県
- 2位 宮崎県
- 3位 高知県



★出典
のうりんずいさんしょうホームページ
農林水産省HP

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！

おきなわけん

今回は **沖縄県** について紹介します。

沖縄県は日本で最も西に位置する県で、沖縄本島・宮古島・石垣島など多くの島々から構成されています。琉球とよばれた時代から、中国や東南アジア、朝鮮、日本と行き来していたため、色々な国々から影響を受け、独自の食文化である「琉球料理」が発達しました。豚肉や島豆腐という大きな豆腐を使った料理の他に、沖縄そば、人参しりしりや、お菓子ではサターアンダーギー、ちんすこうが有名です。



おきなわけん
沖縄県は
ここ！



ひがしかん がつ にち
東館：7月12日
にしかん がつ にち
西館：7月13日
きゅうしょく おきなわけん きょうどりょうり
の給食に沖縄県の郷土料理
「ゴーヤチャンプルー」が出ます。

給食レシピ 沖縄県編

「チャンプルー」とは、
沖縄の方言で「混ぜたもの」、
「炒め物」という意味です。

『ゴーヤチャンプルー』

材料 (4人分)

- にがうり(ゴーヤ) . . . 1本
- 豚肉(薄切り) . . . 200g
- 卵 . . . 2個
- 木綿豆腐 . . . 1丁
- サラダ油 . . . 大さじ2
- かつお節 . . . 適量
- (A)
- しょうゆ . . . 大さじ3
- みりん . . . 大さじ3

作り方

- (1) にがうりは縦半分に切り、スプーンなどでわたをきれいに取り除き、2mm厚さの半月切りにする。ボウルに入れて塩(分量外)でもみ、水で洗い、水気をきる。
- (2) 卵は溶きほぐす。
- (3) 豚肉はひと口大に切る。
- (4) 豆腐は水きりし、手でひと口大にちぎる。
- (5) フライパンにサラダ油を熱し、(2)を流し入れて半熟に炒め、取り出す。
- (6) 同じフライパンで(3)、(1)、(4)の順に炒め、(5)をもどし、(A)で調味する。
- (7) 器に盛りつけ、かつお節をちらす。