



菜の花



ほろ苦い味が特徴の菜の花は、春の訪れを告げる葉菜です。千葉県ちばけんの南房総地域みなみぼうそうちいきや、四国しこくで多く作られています。

ビタミン類びたみんるいやミネラル類みねらるるいが豊富で、特にビタミンCは野菜の中でもトップクラスです。また、カルシウムはほうれん草ほうれんそうの約3倍も含まれています。

選ぶ際は、つぼみが固く、開く直前のもの、また、色が鮮やかで水々しいものを選びましょう。葉は柔らかく茎はしっかりしているので、茹でる時は葉と茎を別々に茹でると良いです。茹ですぎに注意し、茹で上がったらすぐに冷水にとると、色鮮やかな仕上がりになります。

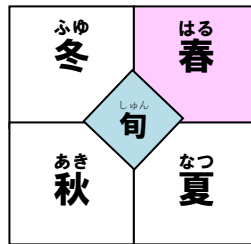
旬の野菜を食べよう

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 千葉県
- 2位 徳島県
- 3位 香川県



★出典
のうりんずいさんしやうホームページ
農林水産省HP

キャベツ



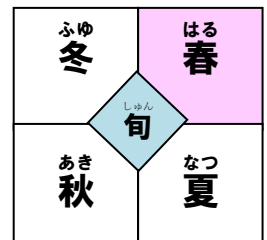
キャベツは世界最古の野菜の一つで、ヨーロッパ生まれのケールが祖先といわれています。スーパーでは一年中売られている野菜ですが、冬と春に旬を迎えます。涼しい気候が適しているため、冬は愛知県あいちけん、春は千葉県ちばけん、夏は群馬県ぐんまけんなどの涼しい高原で作られます。冬キャベツに比べて、春キャベツは巻きがやわらかいのが特徴です。

キャベツはビタミンC、K、葉酸、食物繊維が豊富です。さらに特有の成分として、ビタミンUが挙げられます。傷ついた胃腸の粘膜を修復する働きがあり、胃腸薬として売られているほどです。ビタミンCとビタミンUは水に溶けやすく、熱に弱いので、サラダなど生のまま食べるか、スープにして食べるのがおすすめです。

どこでとれるの？

生産量の多い都道府県

- 1位 愛知県
- 2位 千葉県
- 3位 群馬県



ぜん こく きょうど りょうり

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！

あおもりけん
 今回 **青森県** について紹介します。

青森県は東北地方の北部に位置する本州北端の県です。東は太平洋、西は日本海、北は津軽海峡に面しています。津軽平野、南部平野と、山岳に富んだ地形であり、地域によって気候が大きく異なっているため、地域特性にあった農業が営まれています。りんご、にんにく、長芋の出荷量は全国一です。漁業においても、全国有数の水揚げ高である八戸港があり、サバ、イカが国内一の水揚げです。



東：3月7日（木）
 西：3月8日（金）
 の給食に青森県の郷土料理「せんべい汁」が出ます。

青森県八戸市の郷土料理で、南部かやき煎餅を使ったしょうゆ味の汁物です。

『せんべい汁』

【材料(4人分)】

- とりむね肉小間切れ・・・40g
- にんじん・・・40g
- だいこん・・・60g
- ながねぎ・・・40g
- こまつな・・・40g
- 南部かやき煎餅・・・35g
- みりん・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ2
- 塩・・・2g
- 水・・・2と2/3カップ
- 煮干し又は鰹節・・・7本程度/15g

【作り方】

- ① にんじんとだいこんはいちょう切り、ながねぎは斜め切り、こまつなは2cmに切る。
- ② 鍋にだし汁（煮干しでも鰹節でもよい）を入れて火にかけて、煮立ったらとり肉を入れる。
- ③ とり肉に火が通ったら、にんじん、だいこんを加える。
- ④ 野菜に火が通ったら、みりん・しょうゆを加え、かやき煎餅を食べやすい大きさに割り入れる。
- ⑤ 塩で味を整え、ながねぎ、こまつなを入れる。

※ 給食のレシピは、大量調理用のため水分が少なめになっています。ご家庭で作る時にはお好みで量を増やしてください。