

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



# ごはん まあだ!?

平成 28年 11月 朝倉郡学校給食会

秋が深まってきました。1日の気温の変化が大きく、空気が乾燥している今の季節は、風邪がはやり出すときでもあります。外から帰ったときや食事の前などは、うがい・手洗いをしましょう。また、栄養バランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 食べ物クイズ

鍋料理がおいしい季節になりました。福岡県で有名な鍋料理は次のうちどれでしょうか？

- ①水炊き
- ②石狩鍋
- ③もつ鍋
- ④ふぐちり
- ⑤牡蠣の土手鍋



## おいしいはなし

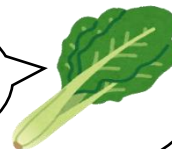
### 小松菜

みなさんは、小松菜の旬がいつか知っていますか。小松菜は、ハウス栽培などで、1年中出回っていますが、実は冬の野菜です。寒さに強く、一度霜降りした後のほうが、甘みが増します。

《歴史》江戸時代中期以降に、東京都江戸川区の小松川地区で作られていたことから「小松菜」という名前になったといわれています。

《栄養》緑黄色野菜の中でも、小松菜は栄養価が高く、冬野菜の優等生です。カルシウムや鉄は、ほうれん草以上に含まれています。特にカルシウムの量は、野菜の中では飛び抜けています。小松菜に含まれる鉄は、動物性タンパク質や、ビタミンCと一緒に摂取することで、より効果的に吸収できるようになります。

福岡県は、全国でも上位の生産量です。



## クイズのこたえ

正解は、①水炊きと③もつ鍋です。②石狩鍋は、鮭が入った北海道の鍋料理。④ふぐちりは、ふぐが入った山口県の鍋料理。⑤牡蠣の土手鍋は、生ガキが入った広島県の鍋料理です。全国各地に、その地域でとれたものを入れて作る鍋料理があります。

11月は

## 福岡県「食育・地産地消月間」です!

福岡県ではどんな食べ物が作られているか知っていますか？私たちの暮らす福岡県では、たくさんの農産物が栽培され、水産物がとれる豊かな海や川があります。11月は福岡県の豊かな恵みに感謝する「食育・地産地消月間」となっています。

### 米

「夢つき」は給食で使われている米です。近年は「元気つき」も増えてきました。

### たけのこ

春が旬のたけのこ。合馬のたけのこが有名ですが、筑前町でもたくさん収穫できます。

### 大豆

全国でも有数の生産地です。なかでも筑前町は福岡県でもトップレベルの生産量です。

### のり

有明海は、全国でも有名なのりの産地です。味も品質もとてもいいです。



### ねぎ

緑の葉の部分を食べる青ねぎの生産地です。朝倉の「博多万能ねぎ」は、全国でも有名なねぎです。

### いちご

「あまおう」や「とよのか」などの有名なブランドいちごを作っています。

### なす

ハウスでつくられる冬春なすで、形が長い種類の「博多なす」というブランドなすを作っています。

他にも、トマト、きゅうり、キャベツ、セロリ、お茶、麦、春菊、小松菜、ぶどう、みかん、柿、いちじくなど様々なものがつくられています。

給食では、地産地消を推進し、新鮮でおいしい旬の食材を農家の方に作っていただきます。顔が見える安心感やとれたてを味わえる新鮮さを兼ね備えているすばらしい取り組みです。家庭の食事でもぜひ、地元の食材を使ってみてください。

## IRONXE クロダマル入り大学芋

### 【材料】4人分

- さつまいも …… 250g
- クロダマル（乾燥） 30g
- 揚げ油 …… 適量
- 砂糖 …… 大さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1/2
- みりん …… 大さじ2
- サラダ油 …… 小さじ1/2
- いりごま …… 小さじ1

### 【作り方】

- ①クロダマルはふっくらするまで水でもどす。さつまいもは乱切りにして水にさらす。
- ②クロダマルとさつまいもの水気をよく切って油で揚げる。
- ③鍋に調味料を入れ、ふつふつしてきたら、②で揚げたものを入れてからめ、いりごまをふる。

大学芋に、筑前町特産の黒大豆「クロダマル」を加えています。給食では、他にもクロダマルごはんやクロダマルサラダに使っています。

さつまいもがおいしい季節にぜひ作ってみてください。

