



給食だより

令和6年度
津市立南が丘小学校

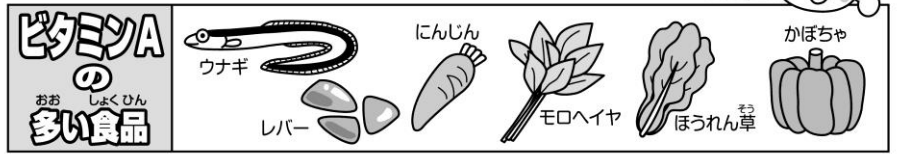
秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋は食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。裏面の献立表から探してみてくださいね。

かつとおかめあいこ
10月10日は「目の愛護デー」です。

目を大切に!



目の健康には、「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、目が乾燥しやすくなったり、暗いところで目が見えにくくなったりします。また、ブルーベリーやなす、ぶどうなどの皮に含まれる紫色の色素成分「アントシアニン」は、目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れましょう!



津市のおいしい食材を味わおう! ~まこもたけ~

まこもたけは、イネ科の植物です。まこもという植物は、稲のような形をしていて、2メートル以上の高さで成長します。そのまこもの根元が膨らんだ部分を「まこもたけ」として食べることができます。

シャキッとした食感が特徴で、たけのこを少しやわらかくしたような野菜です。炒め物や煮物、スープなど色々な食べ方ができます。食物繊維、ビタミン類、カルシウムや鉄など、成長期に必要な栄養素も豊富です。

秋が旬のまこもたけですが、収穫できるのが9~10月くらいのととても短い期間です。また、日本全国を見ても、三重県では、まこもたけの生産が盛んに行われており、津市的美杉町でも栽培に力を入れています。10月の給食では、津市的美杉町で今年の秋にとれたばかりのまこもたけが登場します。地元のおいしい食材を味わって食べましょう。また、この時期には、スーパーの地産地消コーナーや、道の駅などでも売っていることがあるので、ぜひうちでも味わってみましょう。



作ってみよう! 給食メニュー★ まこもたけ入りきんぴら

【材料】一人分

- 油 0.5g
- 豚もも肉 10g
- しょうが 0.8g
- 酒(下味用) 0.5g
- 濃口醤油(下味用) 0.4g
- まこもたけ 40g
- にんじん 15g
- 糸こんにゃく 35g
- さとう 2.5g
- 濃口醤油 3.2g
- ごま油 0.5g

【作り方】

- しょうがはみじん切、豚肉は小切にして下味用の酒と醤油・生姜で味をつける。
- まこもたけは皮をむいて白い部分を半月切、にんじんはさがぎにする。
- 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、しょうゆの一部で空炒りする。
- フライパンに油を熱し、①の肉を炒める。
- 肉に火が通ったら、まこもたけ・にんじんを入れてしんなりするまで炒める。
- 糸こんにゃくを入れてさらに炒めて、全体がなじんできたら、さとう・しょうゆを加えて、味をしみこませる。
- ごま油を全体に回しかけて、からりと炒めたら完成。

※材料の分量は、給食で大量に作る際の一人あたりの分量です。

調味料やだしの分量などは、様子を見て調整してください。

