



今月は「徳島県」

6月24日（木）の献立より

## いり飯

〈材料 大人2人 子ども 2人〉

- ご飯・・・・・・・・2合
- 油揚げ・・・・・・・・約 1/2 枚
- ちりめんじゃこ・・約 20g
- 人参・・・・・・・・約 1/4 本
- ☆醤油・・・・・・・・小さじ 1
- 干し椎茸・・・・・・ 2 枚
- ☆砂糖・・・・・・・・小さじ 2
- ★だし汁・・・・・・適量
- ★醤油・・・・・・・・小さじ 1
- ★砂糖・・・・・・・・小さじ 1 強

### 〈作り方〉

- ①ちりめんじゃこを炒り☆で味付けします。
  - ②油揚げ、人参、戻した椎茸を千切りにし★で煮ます。
  - ③ご飯に①②を混ぜ合わせて出来上がりです。
- ごぼうや竹輪、こんにゃく等を入れても美味しいです！  
お好みの具材でお試ください。



## 徳島県を知ろう！



徳島県は四国の東側に位置し、兵庫県の淡路島と大鳴門橋で結ばれており、本州から車移動する場合の四国の玄関口といった役割も果たしています。約 400 年の歴史を誇る伝統芸能「阿波おどり」や、渦の大きさが世界最大級といわれる「鳴門の渦潮」が有名です。

代表的な食材として生産量のおよそ 98%が徳島県で生産されている「すだち」や栗のようにほくほくとした食感と高い糖度の「鳴門金時」があげられます。

給食には、農作業が忙しい人々が畑でも栄養満点の昼食を取れるようにと、酢飯にいりこ等を混ぜて作ったとされる「炒り飯」を提供します。おやつには米が貴重だった頃、米の代わりに“里芋”や“さつま芋”をおはぎに用いたことが始まりと言われている「出世芋」を提供します。

### かみかみ練習

5月より昆布を使用した“かみかみ練習”がスタートしました。各園で取り組んでいます。

## 5月の食育風景

### 郷土料理「愛知県」

給食にきし麺を使用したうどん、味噌カツを提供しました。

きしめん、うどん、そうめんの食べ比べを実施した園もありました。



### 食材体験

各園でそら豆、スナップエンドウ、グリーンピース、枝豆など様々な豆の観察を実施しました。子どもたちも興味津々です。



## 今月の食材より ～オクラ～

オクラは主に6～8月の暑い時期が旬です。特徴的なネバネバ成分が腸内環境を整え、便秘を予防します。山芋や納豆との組み合わせでよりネバネバ成分の効果を高めてくれます。また、ビタミンやミネラル類も多く含まれているので夏バテ防止にも効果的です。豚肉と一緒に組み合わせるとスタミナアップの効果が期待できます。



### お知らせ

#### リニューアルに向けて準備中です

昨年度よりスタートしご好評をいただいております『WITH マガジン』を、より使いやすくご利用いただけるようリニューアル中です。6月中旬頃を予定しておりますので今しばらくお待ちください。

