



## 松前町学校給食センター

今年も残すところあと一か月になりました。朝が一段と冷え込むようになり、寒さが厳しくなってきました。根菜類やいも類、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどをしっかり食べ、寒さに負けない体づくりをしましょう。

今月の給食目標

# 栄養と健康について知ろう

今月の給食には、松前町産・愛媛県産の安全・安心な根菜類、いも類がたくさん登場します。寒い今の季節に旬を迎え、味わいも一層深まり、おいしくなります。また、冬を元気に過ごすために欠かせない栄養素もたくさん含んでいます。

### ● かぶ (松前町産)

丸い部分は根ではなく茎で、畑では土の上にていでいます。ビタミンCや葉酸が多く、葉にはビタミンC、カルシウムがたくさん含まれています。



### ● にんじん (松前町産)

体の中でビタミンAとしてはたらくカロテンがたっぷりです。カロテンは油に溶けやすく、油を使って調理すると吸収率がアップします。葉も食べられます。



### ● 大根 (伊予市産)

昔はせき止めやのどの痛みに効く民間薬として用いられました。干して作る「切り干し大根」には、食物繊維やカルシウム、鉄分が生よりも多く含まれています。



### ● さつまいも (松前町産)

さつまいもにはビタミンCが多く、熱で壊れにくい性質があります。皮に近い部分に多い白い乳液状の成分「ヤラピン」には便秘を改善する効果があります。



### ● さといも (松前町産)

カリウムが多く、体内の塩分の排出を助けてくれます。ヌルヌル成分には胃腸を守ったり、血液をサラサラにしたりする効果があります。



### ● じゃがいも (松前町産)

じゃがいもは、根ではなく茎を食べる芋です。ビタミンCやカリウムが多く含まれています。「ソラニン」という毒があるので、芽や皮の緑色の部分を取り除いて調理します。



## 松前町の特産物を活用した給食新メニュー

「松前町の特産物を活用した新メニュー」の中から、先月実施して人気のあったメニューと今月初登場するメニューのレシピを紹介します。ご家庭でも松前町の恵みを味わってみてはいかがでしょうか。 ※レシピは給食用にアレンジしています。

### レタスのひき肉炒め

松前町産のおいしいレタスを生かした、ご飯にかけて丼にしてもおいしいメニューです。(愛媛調理製菓専門学校講師考案・11月13日の献立)

<4人分材料>

レタス	小1玉	しょうが	1片
豚ひき肉	200g	しょうゆ	大さじ2杯
人参	50g	砂糖	大さじ2杯
卵	2個	オイスターソース	小さじ2杯
サラダ油	適量	塩・こしょう	少々



<作り方>

- ①レタスは一口大にちぎり、人参は短冊切りにして下茹でする。
- ②卵は溶きほぐし、塩こしょうで下味をつけてフライパンで炒り卵を作る。
- ③フライパンに油を熱し、みじんぎりにしたしょうがを炒め、豚ひき肉を入れ、調味料を加えていためる。
- ④人参、レタス、炒り卵を加えて、手早く炒める。

### 麦みそちいめん炒り豆腐

ちいめんやはだか麦がだし汁をすって、しっとりとおいしくなります。麦みそを使うと甘くやさしい味になります。(岡田小学校保護者考案・12月13日の献立)

<4人分材料>

ちいめん	大さじ2杯	卵	1個
豚ミンチ	80g	葉ねぎ	1/4わ
豆腐	1丁	ごま油	小さじ2杯
人参	2/3本	だし汁	40cc
玉ねぎ	1個	麦みそ	大さじ2杯
しめじ	1株	濃口醤油	小さじ1杯
ほうれん草	1/2わ	みりん	小さじ1杯
はだか麦		酒	小さじ1杯半
		砂糖	小さじ1杯



<作り方>

- ①フライパンにごま油を熱し、豚ミンチとせん切りにした人参、うす切りにした玉ねぎ、しめじを入れて炒め、火が通ったら浸水したはだか麦、ちいめん、崩した豆腐を入れる。
- ②下茹ですて食べやすい長さに切ったほうれん草と調味料を加え、汁が少し残る程度に煮る。
- ③溶き卵を加えて混ぜ、最後にきざみねぎを入れる。