

所属 ひたちなか市立学校給食センター

氏名 杉山 紀子 植田 琴 海野 春香

献立名	給食時における指導内容資料 (<u>放送</u> <u>掲示</u> <u>学級訪問</u> ○で囲む)
<p>赤米 牛乳 かますの宝石ソース 小松菜のおひたし ゆうたんの味噌シチュー いちご</p>	<p>今日は「ひたちなかを食べよう」メニューです。</p> <p>かますは秋刀魚よりも早く秋の訪れを告げる白身魚です。「秋かますは嫁に食わずな」とことわざにもあるように、秋になると脂が乗って上品な味です。今日は揚げたかますに、ひたちなか市でとれた「干しいも」と水戸市小吹で収穫された「パプリカ」を使い、宝石をちりばめたようなソースをかけました。</p> <p>「ゆうたんの味噌シチュー」はひたちなか市で作られている里芋「ゆうたくん」のホクホクした食感を生かしてシチューにしました。豆乳とかくし味に使った味噌が風味を増してくれます。 茨城県の恵みがいっぱいあった、おいしい給食をいただきます。</p> <p>☆ 小松菜 小松菜は、東京の小松川付近で栽培が始まったことがその名前の由来とされています。旬は冬ですが、一年中出回っていて、和え物や汁物、炒め物など多くの料理に使われます。ほうれん草と似ていますが、区別がつかますか？ほうれん草は根が赤く葉がとがっていますが、小松菜は茎が長く丸い葉が特徴です。カルシウムやカロテン、食物繊維を豊富に含む栄養価の高い野菜です。 ひたちなか市の給食にはよく使われる小松菜ですが、実はみなさんの学校近くの農家の方が、一生懸命育て、毎朝届けてくださっています。栄養たっぷりの小松菜を残さずいただきます。</p> <p>☆ いちご(バインベリー) 「バインベリー」とは「つるつきいちご」という意味です。商標登録(ブランド登録)しているJAひたちなかから出荷した、つるがついたままのいちごだけが「バインベリー」と呼ばれます。 他のいちごにはない強い香りと美しい赤色、しっかりとした甘みと酸味が特長で、そのまま食べてもおいしいし、ジュースやデザートに材料にしてもおいしく味わうことができます。</p> <p>☆ 里芋(ゆうたくん) 「ゆうたくん」はひたちなかで作られているかわい名前<small>の</small>里芋で、ソフトボールくらいの大きさがあります。ねばりがあり、ホクホクとした食感です。毎年、冬の時期になると、地元の農家の方が届けてくださるので、給食で煮物や汁に使います。</p> <div data-bbox="1212 465 1444 683" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1204 869 1465 1052" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1204 1415 1452 1594" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1204 1765 1444 2027" data-label="Image"> </div>