

食育だより

令和5年6月16日
2号
碧南市教育委員会

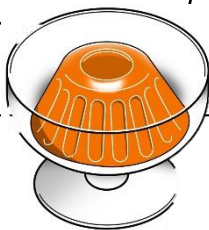
「愛知を食べる学校給食の日」献立

ごはん、牛乳、あいちぶたのサマーソース、チンゲンサイのぴり辛サラダ、へきなん新玉ねぎのみそ汁、蒲郡みかんゼリー

6月は「食育月間」です。給食では、6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」とし、碧南市産や愛知県産の産物を紹介する献立が登場します。

【蒲郡みかんゼリー】

蒲郡市産のみかんを使ったゼリーです。



【チンゲンサイのぴり辛サラダ】

碧南市と安城市産のチンゲンサイときゅうりを使います。シャキシャキとした歯ごたえを感じることができます。



【牛乳】

愛知県産

【あいちぶたのサマーソース】

愛知県産の豚肉に、夏野菜を使ったソースをかけます。ソースの味付けには、碧南市発祥の白しょうゆを使っています。



【ごはん】

碧南市産



【へきなん新玉ねぎのみそ汁】

甘みがあり柔らかい碧南市産の新たまねぎを使用します。みつばは愛知県産、生揚げは碧南市内の豆腐屋さんが作っています。愛知県産の大豆で作った赤みその汁に、食材のうま味が溶け込んだみそ汁です。



碧南市の特産物 「たまねぎ」

生産量「愛知県No.1！」



碧南市は、愛知県でも有名な「たまねぎ」の産地です。3月中旬から6月下旬まで、みずみずしく、辛みの少ない美味しいたまねぎが出荷されています。

碧南市のたまねぎが美味しいのはなぜ？

矢作川沿岸の碧南市の畑は、やわらかい砂地でできています。砂地は、根が張りやすく、水分をよく吸うことができるため、水分量が多く、甘いたまねぎが育ちます。



ブランドたまねぎ「へきなんサラダたまねぎ」

3月中旬から4月下旬までの期間限定で出荷している「たまねぎ」です。辛みが少ないので、水にさらさなくてもサラダなどで美味しく食べられます。



碧南玉葱部会
榊原健二さん
からのコメント

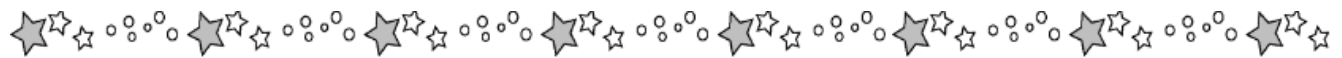
農家同士で教え合って、高め合いながら美味しい「たまねぎ」を育てようとしています。農業は個人作業ですが、部会で協力し合うことで消費者の方々により良いものを届けられています。



私たちが食べているのは、たまねぎの根？茎？葉？



答えは、「葉」です。たまねぎが生まれたところは、乾燥地帯（イラン、パキスタンの山が多い地域）だったため、厳しい自然に耐えるために、葉を広げないで重なり合って身を守ってきたのです。



「新たまねぎの和風ソテー」

<材料 4人分>

新たまねぎ	200g (中1個)
とうもろこし缶	20g
バター(無塩)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
かつお節	2.5g

<作り方>

- ① たまねぎは1cmの幅に切る。
- ② フライパンにバターを溶かし、たまねぎを炒める。
- ③ とうもろこしを加える。
- ④ しょうゆを加える。
- ⑤ かつお節を入れて仕上げる。

少ない材料で、簡単・手軽に作れます。

ほんのり甘い新たまねぎとバター、しょうゆ、かつお節の相性が抜群です！

