

食育だより

令和6年6月19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



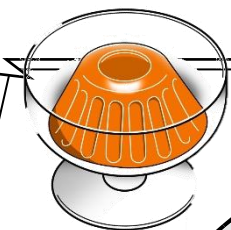
ごはん、牛乳、ニギスフライ、新玉ねぎの和風ソテー
愛知のぶた汁、【小中】蒲郡みかんゼリー【幼】蒲郡みかんプチゼリー

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、愛知県産や碧南市の産物を紹介する献立が登場します。

（小中）【蒲郡みかんゼリー】

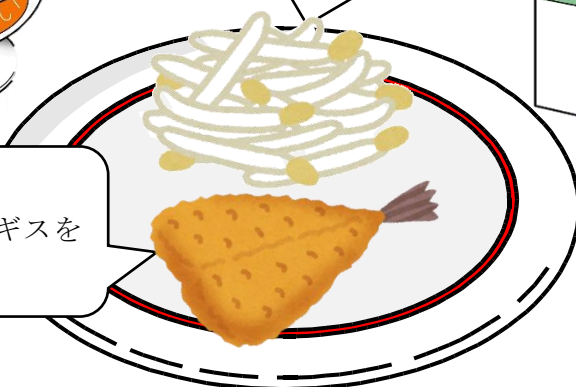
（幼）【蒲郡みかんプチゼリー】

蒲郡市産のみかんを使ったゼリーです。



【新玉ねぎの和風ソテー】

碧南市産の玉ねぎをバターで炒め、しょうゆで味付けします。とうもろこしとかつお節も入っています。



【ニギスフライ】

愛知県で水揚げされたニギスを使っています。



【ごはん】

碧南市産

【牛乳】

愛知県産



【愛知のぶた汁】

碧南市産の玉ねぎ、愛知県産の豚肉、にんじん、チンゲンサイを使って作ります。愛知県産の大豆で作った赤みそと、さまざまな食材のうま味が溶け込んだみそ汁です。

もっと
知ってほしい

碧南市の地場産物



碧南市は、たくさんの地場産物があります。しかし、碧南市の子どもたちが知っているのは、一部の地場産物のみです。地場産物を知って、碧南市の素晴らしさを感じてほしいです。碧南市の子どもたちに、もっと知ってほしい地場産物を紹介します。

落花生

最盛期

7月下旬から8月上旬



碧南市は県内有数の産地です。碧南市では、落花生のことを「地豆(じまめ)」と呼びます。殻のまま塩ゆでで食べるのが特徴です。

葉しょうが

最盛期

7月下旬から8月上旬



碧南市は県内一の産地です。みずみずしさとしわやかな辛さが特徴です。碧南市では、昔から味噌をつけて生のまま食べます。

かりもり

最盛期

5月中旬から6月下旬



かりっとした歯ごたえとしわやかな香りが特徴です。漬物で食べられることが多いですが、炒め物や和え物にしてもおいしいです。

ぶたにく

ブランド豚

三州あおみ豚

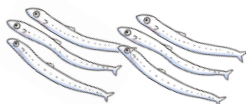


ふるさと納税の返礼品にもなっており、柔らかく甘いのに脂がさっぱりしているのが特徴です。

しらす干し

旬の時期

5月～9月



しらす干しは、大浜漁港で水揚げされます。漁港の周りには加工会社がたくさんあり、釜茹でし、天日干しされています。

サバ、アジ、マイワシ コノシロ、こうなご



大浜漁港では、さまざまな魚が水揚げされています。市内に漁港があるからこそ、新鮮でおいしい魚を食べられます。ぜひ、おいしい魚を食べて覚えてほしいです。

碧南市の郷土料理

【落花生の煮豆】



長く受け継いでいきたい郷土料理です。ぜひ作ってみてください

〈材料 4人分〉

・ちくわ	1本	・角昆布	2g
・落花生薄皮付き煮物用	40g	・さとう	小さじ2
・板こんにゃく	40g	・しょうゆ	小さじ1.5
・にんじん	20g	・水	60ml
・れんこん	20g		

〈作り方〉

- ①ちくわ5mm幅の輪切り、板こんにゃく1cm四方のサイズで5mmスライス、にんじん5mm幅のいちょう切り、れんこん5mm幅のいちょう切りにする。落花生は一晩水につけておく。
- ②落花生・にんじん・こんにゃくを水で煮る。
- ③にんじんがやわらかくなってきたら、さとうを加え煮る。
- ④ちくわ・昆布・れんこんを入れ、しょうゆで味を整え、煮る。

