

食育だより

令和7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

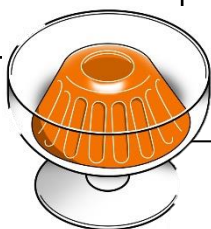


ご飯、牛乳、あいちぶたのサマーソース、チンゲンサイのぴり辛サラダ、
碧南新玉ねぎのみそ汁、蒲郡みかんゼリー

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。

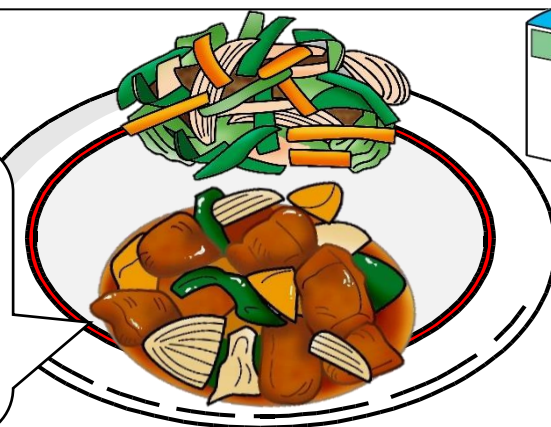


【チンゲンサイのぴり辛サラダ】

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

【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らめます。碧南市発祥の白しょうゆを使い、夏野菜の鮮やかな色を生かしたソースに仕上げています。



【牛乳】

愛知県産

【ご飯】

碧南市産



【碧南新玉ねぎのみそ汁】

柔らかくて甘みのある碧南市産の新たまねぎをメインの材料にしたみそ汁です。みそは、愛知県産の大豆で作った赤みそを使用しています。みつばは愛知県産、生揚げは碧南市内の豆腐屋で製造しています。



知って
いますか？

あいちの伝統野菜



愛知県は温暖な気候と豊かな水・土にめぐまれていて、昔から、野菜作りがさかんです。農家の人たちは、種や苗を育て、知恵や技術を生かして優れた品種を作り、広め、全国の野菜作りに貢献してきました。こうして生まれた野菜のうち、愛知県にゆかりの深い21品目35品種の野菜を『あいちの伝統野菜』といいます。



碧南産『あいちの伝統野菜』を紹介

2品種も
あるよ

へきなんせんこうごすん

碧南鮮紅五寸にんじん（12月～2月がおいしい）

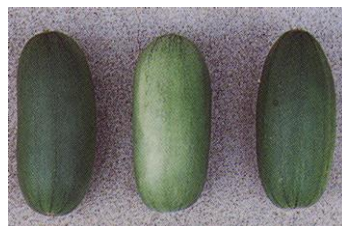
矢作川沿岸のやわらかい砂地に適したにんじんです。碧南市の砂地に合うように作られたので碧南以外では育つことができません。オレンジの色が濃いのが特徴で、煮物やサラダに向いています。有名な『へきなん美人』は、碧南鮮紅五寸にんじんを品種改良して作られました。



わせ

早生かりもり（5月中旬～6月下旬がおいしい）

明治時代から作られている「うり」です。漬物にするとカリッとした食感で、ご飯がモリモリ食べられるから『かりもり』という名前がついたといわれています。漬物にしたり、歯ごたえを生かして炒め物にしたりします。



（写真：愛知県農業協同組合中央会「愛知の農業2025年度版」より）



伝統野菜の中には、さまざまな理由で市場で売ることができず、生産量が減ってしまったものもあるそうです。地域の大切な食材を守るためにも、近くのお店で並んでいるところをみかけたら、積極的に食べたいですね。

令和6年度 クッキングコンテスト受賞献立から一品紹介！

☆☆とり肉と赤しその白だし風味焼き☆☆

応募者 石橋良大郎さん

<材料 3人分>

とりもも肉 180g
白だし 大さじ1と1/2
赤しそふりかけ 1g
ごま油 大さじ1
プチトマト 3個

<作り方>

- ① とりもも肉を3つに切る。
- ② ふくろにとりもも肉、白だし、赤しそふりかけ、ごま油を入れて、よくもみこんで下味をつけておく。
- ③ 耐熱容器に②のとり肉を並べてオーブントースターで15分～20分焼く。
- ④ プチトマトをかざる。

地場産物の赤しそや、碧南市製造の白だしを使った料理です。

袋に材料を入れて手軽に味付けができるので、忙しい朝にぴったりです。

香ばしいかおりが食欲をそそります。（レシピは給食用にアレンジする前のものです。）

