

合同号 10'

8がっ 9がっ
給食だより



旬の食材

なす



インド東部の原産で日本には平安時代に伝わったとされています。

皮にはナスニンというアントシアニンの一種が含まれています。ナスニンには、コレステロール値を下げて動脈硬化を予防したり、抗酸化作用によりガンや老化を予防する効果があるとされています。

なすを使った山形県の郷土料理

だし

胡瓜（きゅうり）、茄子（なす）、茗荷（みょうが）、紫蘇（しそ）、葱（ねぎ）などの夏野菜を全部みじん切りにして、醤油をかけて少し時間をおけば、出来上がりです。



作り方はシンプルですが、香味野菜が入っているため味が鮮烈です。ご飯にかけて食べるのが一般的ですが、蕎麦（そば）にのせたり、冷奴にのせたり、そのままいただいても。



个性的に

なっとう昆布、オクラを加えてネバネバ感を出したもの。唐辛子で辛味をつけたもの。バラエティ豊かでお箸もすすみますね。

『だし』には、むくみ解消・食欲増進・疲労回復など暑さによる体調不良を改善してくれる栄養がいっぱい



郷土料理

福岡県 がめ煮

一般的には、筑前煮と呼ばれています



がめ煮の由来は、スッポン（どぶ亀）を根菜と煮込んでいたところから、どぶがめ煮とかすっぽんがめ煮と呼んでいたものが、がめ煮に省略されたそうです。

博多ことばの「がめくりこむ」（いっさいがっさい合わせる）という意味からついたという説があります。



材料

鶏もも肉、ニンジン、レンコン、ゴボウ、コンニャクなど
砂糖、醤油、酒、油



作り方

鶏肉に醤油・酒で下味をつけ、野菜類を食べやすい大きさに切り分けておく。野菜を順次、油で炒めて、醤油、砂糖で味付けをする。仕上げに下味をつけておいた鶏肉を入れて、炒めると完成。

☆鶏肉を最後に加えることにより、ふっくらと仕上げます。

☆ごぼう、れんこんは、酢水にさらしておいたものを使いましょう。

☆がめ煮に使う鶏肉は骨付きといわれています。

★鶏肉とごぼうの消費量は、福岡市が全国1位！



(株) フードシステム

ようちえん給食事業部

www.foodsystem.co.jp

TEL 076-452-6111

FAX 076-452-6222

