


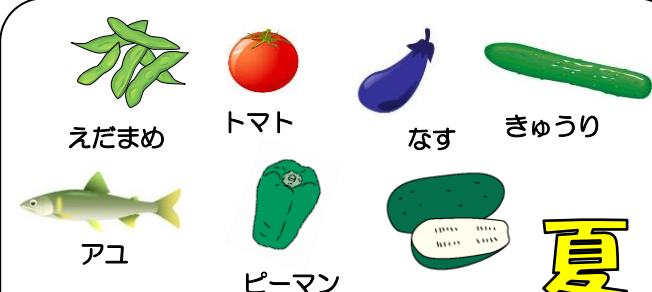


食育だより

令和3年9月
岐阜市立長森南中学校

「旬」の食材を食卓に

昔から日本人は、日本の風土や気候を生かした四季折々の食材を食事に取り入れてきました。食材の「味が最も良く」、「栄養価が最も高く」、「収穫量が最も多い」時期を「旬」と言います。ほうれん草のビタミンCを、夏に収穫したものと冬に収穫したもので比較すると、「旬」の冬のものには3倍も多く含まれています。給食では、岐阜県や岐阜市など地元でとれる「旬」の食材を積極的に使用しています。家庭での食事にも、おいしくて栄養満点な「旬」の食材を取り入れて、季節を楽しみましょう。

「旬」の食材

<div style="text-align: center; font-size: 2em; color: #e91e63; font-weight: bold;">春</div>  <p>キャベツ じゃがいも たけのこ たまねぎ</p> <p>カツオ アスパラガス</p>	<div style="text-align: center; font-size: 2em; color: #e91e63; font-weight: bold;">夏</div>  <p>えだまめ トマト なす きゅうり</p> <p>アユ ピーマン とうがん</p>
<div style="text-align: center; font-size: 2em; color: #e91e63; font-weight: bold;">冬</div>  <p>ワカサギ だいこん キウイフルーツ</p> <p>ねぎ みかん ほうれん草 はくさい</p>	<div style="text-align: center; font-size: 2em; color: #e91e63; font-weight: bold;">秋</div>  <p>サンマ さといも さつまいも</p> <p>くり なし りんご かき</p>

岐阜の味を紹介 豚肉



岐阜県には、「美濃ヘルシーポーク」や「ボーンポークぎふ」などのブランド名がついた豚肉が色々あります。それぞれが、豚の品種や飼料などにこだわって、よりよい肉質や味を追求しています。給食の豚肉も、ブランドのものではありませんが、安全でおいしい岐阜県産を使用しています。

作ってみませんか？「豚肉のスタミナ焼き」



＜作り方＞

- ① しょうが、にんにくはみじん切り、たまねぎは、くし型切りにする。チンゲンサイは3cmに切り、ゆでて水にさらし、絞っておく。豚肉は食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、しょうが、にんにく、豚肉の順に入れて炒め、さらに玉ねぎを入れて炒める。
- ③ ②に調味料を加えて味付けし、①のチンゲンサイも炒め合わせ、仕上げる。

＜材料2人分＞

豚肉(スライス)	120g
にんにく	1g
しょうが	3g
たまねぎ	1/2コ
チンゲンサイ	1/2株
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2