



常滑市給食だより



6月号

地産地消



常滑産アカモクって？



<アカモク>

アカモクはわかめ・めかぶ・もずく・ひじきの仲間です。ギンパソウともいいます。海藻特有の臭みが少なく、ぬめりと歯ごたえがあります。



<護岸のアカモク>



<引き上げたアカモク>



<常滑漁業協同組合の方>

空港セントレア周辺の護岸に生育している**アカモク**を常滑漁業協同組合の漁師5名の方が収穫したものです。ミネラル・カロテン・ポリフェノールなどが豊富です。

給食では4日(金)の味噌汁に使います。ご家庭でお子さんに感想を聞いてみてください。

見つけたよ!

いいともあいち運動シンボルマーク

愛知県産の胡瓜と茄子のぬか漬けに「いいともあいち」のシールが貼られていました。



ピンバッチもありました。



「地域で生産されたものをその地域で消費する」につながり、消費者と生産者がいっしょになって取り組む**いいともあいち**を探してみてください。

カルシウムのはたらきを知ろう



生命活動を支えるカルシウム

カルシウムは骨や歯の材料以外に、次のようなさまざまな役割があり、私たちの生命を維持します。

- ・出血時の血液を止めるのを助けている。
- ・心臓などの筋肉を収縮させ、動かしている。
- ・細胞同士の情報伝達を助けている。

カルシウムを多く含む食べ物ってなんだろう？



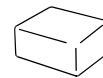
牛乳 200ml
227mg



しらす干し
大さじ1杯
27mg



切り干し大根
15g
81mg



豆腐 1/3丁
120mg



ひじき 5g
70mg



小松菜 50g
85mg

特に成長期には積極的にとってほしい大切な栄養素です。

18日(金)

地元の食材で作ってみよう

とこめちゃんと郷土を味わおう!



常滑市食育推進マスコット

とこめちゃん

豆味噌を使った 煮味噌

季節の野菜を愛知県独特の豆味噌で煮込んで作る郷土料理です。



材料(4人分)

作り方

- | | | |
|--------|------|---------------------------------|
| 牛蒡 | 60g | ①牛蒡は乱切りにして水にさらす。 |
| 大根 | 60g | ②大根は1cm厚さのいちょう切り、 |
| さつま揚げ | 40g | さつま揚げは1cmの短冊切り、 |
| さやいんげん | 20g | さやいんげんは2cmに切り茹でる。 |
| うずら卵 | 80g | ③うずら卵は茹でて殻をむく。 |
| 豚平切り肉 | 40g | ④豚肉・牛蒡をから炒りする。 |
| 調味料 | 豆味噌 | 10g |
| | 砂糖 | 8g |
| | みりん | 2g |
| だし汁 | 60cc | ⑤④に大根・だし汁で溶いた八丁味噌・砂糖・みりんを加え、煮る。 |
| | | ⑥次にさつま揚げ・うずら卵を加え、煮る。 |
| | | ⑦さやいんげんを加えて、できあがり。 |