

食育だより

平成26年11月
宮崎市学校教育研究会
栄養教諭・学校栄養職員部会

木々の葉が鮮やかな赤や黄色に変わり、秋の訪れを感じる11月となりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など多くの楽しみがある季節です。朝夕の寒暖差が大きくなるこの時期は体調を崩しやすくなる季節でもあります。旬の味覚を味わい、しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。



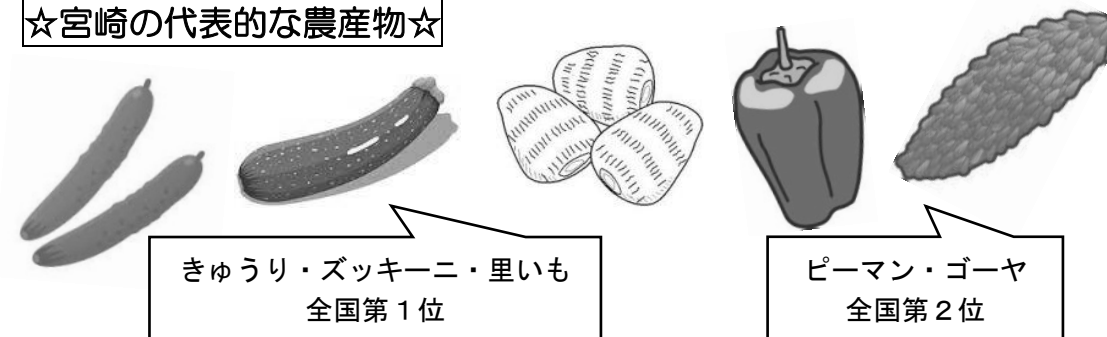
毎月16日は「ひむか地産地消の日」!

宮崎県では、“みやざきの食と農を考える県民会議”において、毎月16日を「ひむか地産地消の日」と決めました。この日を中心に「食育」や「地産地消」に関するシンポジウムやイベントが実施されるなど、家庭や学校などにおいて県内で生産・収穫された食べ物を積極的に食べようという日になっています。学校給食でも、毎月16日前後に宮崎県産の食べ物を豊富に使った献立を取り入れ、生産者の方々や自然の恵みに感謝する機会にしています。

日本の「食」を支える宮崎県!

宮崎県は、平均気温の高さが全国第3位、快晴日数の多さが全国第2位というように、温暖で住みやすい自然環境にあります。そのため、食資源に恵まれており、食料自給率（生産額ベース）が日本で第1位となっています!

☆宮崎の代表的な農産物☆



～宮崎の食材を知ろう～ ～みやざき京いも～



宮崎県では、さまざまな食べ物が生産されていますが、その中でもこの季節に旬を迎えるおいしい食材が「京いも」です。京いもは里いもの一種で、その形状から「たけのこいも」とも呼ばれています。宮崎県内では、小林市や国富町で多く生産されています。11月～3月に出荷される京いもの中で、品質管理などの基準をみたした完熟品が「みやざき京いも」として東京や大阪などの都市へ多く流通しています。皮がむきやすく、煮崩れしにくい特徴があり、おでんや煮物にむいています。煮てホクホク、揚げるときっちりとした食感になります。

* 給食から献立紹介♪ 「マーボー大根」 *

<材料4人分>

○牛ミンチ	60g
○豚ミンチ	60g
○大根	300g(太め10cm)
○にんじん	中1/2本
○たまねぎ	中1個
○ゆでたけのこ	50g
○にら	20g(5～10本)
○干しいたけ	5g(2～3枚)
○おろししょうが	小さじ1/2
○おろしにんにく	小さじ1/2
○砂糖	大さじ1
○水	1/2カップ
○トマトケチャップ	大さじ1強
○こいくちしょうゆ	大さじ1
○酒	小さじ2
○オイスターソース	小さじ1
○トウバンジャン	お好みで少々
○みそ	大さじ1強
○かたくり粉	小さじ2
○サラダ油	少々

寒くなる冬においしい大根を使った料理です。マーボー味にすることで、たっぷり大根を食べることができます。豆腐で作るのもおいしいですが、大根もおすすめです。ぜひご家庭でも作ってみてくださいね♪

<作りかた>

- ① 干しいたけは、水で戻しておく。
- ② 大根はさいの目切り、玉ねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけはみじん切り、にらは小口切りにする。
- ③ 大根は下ゆでしておく。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油をひいて、おろししょうがとおろしにんにく、ミンチ肉を炒める。
- ⑤ ゆでた大根とにら以外の野菜を、④に加えて炒め、火を通す。
- ⑥ ⑤に水と調味料、大根を加えて煮る。
- ⑦ 全体に味が染みてきたら、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、にらを加えて火を通したらできあがり♪

調味料はめやす量です。
ご家庭で調節してください。

