

楽しく食べよう！

2020年12月号

【今月の行事】 冬至 2020年は12月21日(月)です。

一年の中で一番昼の時間が短い日です。この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられています。そのため冬至にあずきやかぼちゃを食べて邪気を払い、香りの強いゆず湯に入って身を清めるとよいとされています。

食育コラム 豊田市の農作物

みなさんは豊田市の農作物と聞いて何を思い浮かべますか？ 昨年の給食アンケートで、豊田市の農作物の認知度は47%、地元産(豊田市・愛知県)の食材の使用率は32%でした。今回は豊田市の農作物について紹介します。

その地域で生産・収穫されたものをその地域で消費することを「地産地消」といいます。豊田市では、地域の農作物を地域で食べてもらうことを強調するため、「地産地食」と言っています。地元で採れた新鮮な旬の農作物を食べることは健康や食育にもつながります。ぜひ豊田市産の農作物を食べてみましょう！

＜豊田市の農作物旬カレンダー＞ ※天候等により、収穫時期が前後する場合があります。

| 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|----|------|---------------|-----------|--------------|----|--------------|-----|-----------------|----|----|----|
| | | | | 米:8月中旬~10月中旬 | | | | | | | |
| | | 桃:6月中旬~9月末 | | | | | | | | | |
| | | | | 梨:7月中旬~12月中旬 | | | | | | | |
| | | 白菜 | 6月 | | | 白菜:10月末~2月中旬 | | | | | |
| | | ぶどう:6月中旬~9月末 | | | | 柿 | | 10月上旬~11月末 | | | |
| | いちご | | | | | | | いちご:10月末~5月末 | | | |
| | | なす:6月中旬~11月上旬 | | | | | | | | | |
| | | すいか | 6月上旬~7月中旬 | | | じねんじょ | | 11月中旬~12月中旬 | | | |
| | | | | いちじく | | 6月中旬~11月上旬 | | | | | |
| | | | | しいたけ・ねぎ:年間 | | | | | | | |
| | にんじん | | 5月上旬~6月末 | | | | | にんじん:11月上旬~2月中旬 | | | |
| | | | | | | | | キャベツ:12月上旬~3月末 | | | |
| | | | | | | | | 山ごぼう:12月上旬~1月末 | | | |

参考: J A あいち豊田



冬至に食べたいメニュー、給食の『かぼちゃのいとこ煮』を紹介します。名前の由来: あずきとかぼちゃは煮えるまでの時間が違うため、材料を順番に加えて追^おい追^おい煮ます。
追^おい⇒甥(兄弟のこども)=いとこになったといわれています。

| かぼちゃのいとこ煮 | |
|--|--|
| 材料 (分量は大人4人分) かぼちゃ……………1/4個(240g) あずき(乾)……………20g しょうゆ……………小さじ2 砂糖……………小さじ4 だし汁……………1カップ(200ml) | 作り方 ① かぼちゃは一口大に切る。 ② あずきは水から茹でて、茹で汁を捨てる。水を替え、もう一度柔らかくなるまで茹でてザルにあげ水気を切る。 ③ だし汁にしょうゆ、砂糖、かぼちゃ、茹でたあずきを入れて煮る。 |
| ワンポイントアドバイス 乾燥あずきの代わりにあずき缶を使うと、早く簡単に出来ます。その場合は、あずき缶には既にたくさんの砂糖が入っているので砂糖の分量は減らしてください。そして、かぼちゃに火が通ってからあずきを入れて煮てください。 | |
| 栄養価 ★こどもは大人の2/3量が目安です。 大人1人分: エネルギー95kcal、たんぱく質2.7g、脂質0.3g、塩分0.4g こども1人分: エネルギー64kcal、たんぱく質1.8g、脂質0.2g、塩分0.3g | |

豊田市の農作物である白菜、にんじん、しいたけ、ねぎを使ったレシピを紹介します。

| 豚肉と白菜のあんかけ炒め | |
|--|--|
| 材料 (分量は大人4人分) 豚もも肉……………200g 白菜……………1/4個 にんじん……………1/3本 しいたけ……………3個 長ねぎ……………2/3本 油……………適量 しょうゆ……………大さじ2と1/2 水……………1カップ(200ml)と1/3 片栗粉……………大さじ2 ごま油……………大さじ1 | 作り方 ① 豚もも肉は2~3cm幅に切り、白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、しいたけはうす切り、長ねぎは斜めうす切りにする。 ② フライパンに油を熱し、①の材料を炒める。 ③ 全体に火が通ったら、しょうゆ、水を加えてひと煮立ちさせる。 ④ 水溶き片栗粉(水は分量外)を入れてとろみをつける。 ⑤ 最後にごま油を回しかけてさっと混ぜる。 |
| ワンポイントアドバイス 旬の野菜がたくさん取れる一品です！ 白菜を選ぶ際には、葉がしっかりと巻いてあり、鮮やかな緑色で重みがあるものを選びましょう。半分や1/4にカットされたものはしっかり葉が重なり、すき間のないものを選びましょう。 | |
| 栄養価 ★こどもは大人の2/3量が目安です。 大人1人分: エネルギー180kcal、たんぱく質12.3g、脂質10.5g、塩分1.2g こども1人分: エネルギー120kcal、たんぱく質8.2g、脂質7.0g、塩分0.8g | |