

喜多方市 熱塩加納学校給食共同調理場給食だより

# レッツクッキング!

平成28年2月



## 熱塩加納産小松菜 おいしく食べています!

畑が雪でおおわれていますが、市内の高橋さんや岩下さん、喜多方市内の生産者さんのハウスで栽培している小松菜が育ちましたので、主にサラダや炒め物などに使用しています。

生産者さんは、ハウスの管理、ハウスまでの雪かき、収穫後の洗浄など、苦労して届けてくださっています。冬の貴重な青菜、感謝です。

### 「こまつな」名前の由来は?

現在の東京都江戸川区にある小松川地区付近で多く栽培され、江戸時代にそのおいしさをおもいだした徳川将軍が地区の名前をとって名付けたと伝えられている。「冬菜」「もち菜」ともよばれている。



### 栄養

おもに体の調子を整える。冬の健康を守るカロテン(ビタミンA)、ビタミンC、成長に大切な葉酸、カルシウム、鉄を多く含む健康野菜。食物繊維もとれる。あくが少なく、ゆでてすぐに食べられるのも便利です。

### 2月の地場産品

- ・ひめさゆり米
- ・たまご
- ・こまつな
- ・にんじん
- ・かぼちゃ
- ・じゃがいも
- ・さつまいも
- ・みずな
- ・長ねぎ
- ・はくさい
- ・キャベツ
- ・だいこん
- ・かぶ
- ・りんご
- ・福神漬け
- ・うちまめ
- ・だいず
- ・ささぎまめ
- ・らっかせい
- など

小松菜のほかにも 雪の下から収穫するキャベツやかぶ、寒さで傷まないよう床暖のある家に保管してもらったさつまいも、ひとつひとつ手で打って作る打ち豆などがあります。

## 最近の給食紹介 (カッコ内は地場産品です。)



2/9

- ・麦ごはん (熱塩加納特別栽培米胚芽付米)
- ・郷土料理「かす汁」 (打ち豆、大根、白菜、人参)
- ・ふっくら「卵焼き」 (長ねぎ)
- ・雪の下キャベツもおいしい「野菜の辛味炒め」 (小松菜、キャベツ)
- ・鉄分たっぷり「貝の佃煮」
- ・牛乳

2/16

- ・ごはん (熱塩加納特別栽培米胚芽付米)
- ・「みそ汁」 (じゃがいも、長ねぎ)
- ・カラッと揚げたイカ、甘辛ダレ、香ばしいピーナッツがおいしい「イカのかりんとがらめ」
- ・地場産野菜たっぷりの「シャキシャキサラダ」 (大根、キャベツ、水菜、人参)
- ・国産かんきつ「はるか」
- ・牛乳



この日は加納小学校6年生の親子給食(保護者試食会)でした。地場産野菜がたっぷり入ったサラダやあまい果物など、どれも好評でした。