学校給食
いせさき
づくしの日

～つなぐ つながる いせさきの食育～

いせさき夏野菜カレーの日

＜本日のメニュー＞
■いせさき夏野菜カレー
　夏ゴボウ「京香」・有機栽培玉ねぎ・にんじん
　ズッキーニ・なす・ジャガイモ
■地場産米「あさひのゆめ」
■伊勢崎産とうもろこし
■かいそうサラダ
■牛乳

農林水産省提唱
食育の日
毎月19日は夏の日

2021
7.9&7.12
提供

伊勢崎市教育委員会では地域の伝統的、創造的な食文化を学んでもらおうと、「～つなぐ つながる いせさきの食育～」を合言葉に地域の食材や知恵を取り入れた学校給食メニューを季節に応じて様々に提供しています。年に数回実施している「いせさきづくしの日」もそんな企画の一環で、その中でも特に七月の今回は「いせさき夏野菜カレーの日」と題して夏ゴボウ「京香」や有機栽培玉ねぎなど地場産の野菜をふんだんに使った、元気みなぎる美味しいカレーを児童生徒の皆さんに味わっていただきました。

★最近は全国ネットの TV でも取りあげられるほど著名になった「京香」ですが、そのことに浮かれることなく、兄（左：須田延宜）といっしょに、伊勢崎市民に愛されるゴボウづくりに励んでいきたいと思います。

伊勢崎夏ゴボウ「京香」生産者
伊勢崎市「農＆食」戦略会議役員　須田浩司

★有機栽培を始めたのは私の父の代からで、息子（右：宮田祐介）で三代目になります。使用している堆肥は、市内の繁殖農家からの搬入ですから、正真正銘の「地域循環型農業」…これからも安全安心のこだわり農業にまい進していきます。

有機栽培玉ねぎ生産者
伊勢崎市農業委員会農地利用最適化推進委員　宮田琢也

夏野菜カレーのレシピ

＜4人分の材料＞
- ●じゃがいも……1個
- ●たまねぎ……1個
- ●にんじん……1/2本
- ●なす……1本
- ●ズッキーニ……1/2本
- ●ごぼう……1/3本
- ●豚肉……150g
- ●カレールウ……1/2箱
- ●しょうが……少々
- ●にんにく……少々
- ●ケチャップ…大さじ1
- ●ウスターソース……大さじ1
- ●サラダ油……大さじ1

＜作り方＞
①たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、なすとズッキーニは半月切り、ごぼうは輪切りにしておく。しょうが、にんにくはすりおろしておく。
②鍋にサラダ油、豚肉を入れ、しょうが、にんにくを加えてよく炒める。
③肉の色が変わったらにんじん、玉ねぎ、ごぼうを加えて炒め、火が通ったらじゃがいもを入れて具材が浸るくらいの水を加えて煮る。
④ズッキーニとナスを加えてひと煮立ちさせ、調味料とカレールウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込んだら完成。

～つなぐ つながる いせさきの食育～ 7月～9月

「旬コレ」いせさき産野菜＆栄養士さんのいち押しレシピ！

鶏ごぼうごはんの具

〈4人分の材料〉
- ●ごぼう……1/2本
- ●鶏もも肉……100g
- ●にんじん……1/2本
- ●油揚げ……1枚
- ●つきこんにゃく……1/2袋(50g)
- ●水煮大豆……40g
- ●しょうゆ……大さじ2
- ●砂糖……大さじ1
- ●酒……大さじ1
- ●みりん……大さじ1
- ●サラダ油……適量

〈作り方〉
①ごぼうはささがきにして、水にさらす（※）。にんじんは千切り、油揚げは油抜きして細切り、鶏肉は1cm角に切る。こんにゃくは茹でてザルにあげておく。
②フライパンに油をひき、鶏肉を入れ、酒を加えて炒める。
③鶏肉に火が通ったら、ごぼう、こんにゃくを加えて炒める。
④油揚げと大豆を加えて調味料と少量の水（分量外）を入れて火を弱め、汁気が1/3くらいになるまで煮詰める。
⑤味がしみこんだら、ごはんと混ぜて完成。
（※）＝夏ゴボウ「京香」は、水にさらさず、ご使用ください。

ゴーヤチャンプルー

〈4人分の材料〉
- ●豚肉……150g
- ●ゴーヤ……1本
- ●キャベツ……1/4個
- ●にんじん……1/2本
- ●卵……2個
- ●ごま油……少々
- ●しょうゆ……大さじ1強
- ●塩……少々
- ●こしょう……少々
- ●和風だしの素……小さじ1

〈作り方〉
①にんじんは千切りに、ゴーヤは縦割りにして種とワタを取り塩もみして下茹で、キャベツはざく切りにする。
②フライパンにごま油を熱してから、豚肉、ゴーヤ、にんじん、キャベツを炒める。
③材料に火が通ったら調味料を入れて味を整え、最後に溶き卵を流し入れる。軽く混ぜて火が通ったら完成。

えだまめ

〈栄養ポイント〉
★えだまめには体を作るアミノ酸がバランスよく含まれています。ゆでるより蒸したほうが栄養素が失われにくいのでオススメ。

〈給食メニュー〉
★枝豆のサラダ、五目ごはんの具など

ゴボウ

〈栄養ポイント〉
★食物繊維たっぷりで、野菜の中でもトップクラス。お腹の調子を整えるだけではなく、血糖値を上げない働きもあります。

〈給食メニュー〉
★ごぼうサラダ　きんぴら　鶏ごぼうごはんの具など

おくら

〈栄養ポイント〉
★おくらのネバネバの正体は食物繊維です。食物繊維はおなかの調子を整える整腸作用もあるので、便秘などの予防にもつながります。

にがうり（ゴーヤ）

〈栄養ポイント〉
★にがうりはビタミンCがキュウリやトマトの約5倍も。普段は熱に弱いビタミンCですが、にがうりのビタミンCは壊れにくくて強いのが特徴です。

〈給食メニュー〉
★ゴーヤチャンプルーなど

★ここに紹介した「旬コレ」伊勢崎産野菜は、伊勢崎市地場産農産物等利用促進協議会の会員店舗でも取り扱っています。

- ■からか～ぜ
  〈伊勢崎市田中町1030-1　TEL.0270-50-0831〉
- ■百菜館
  〈伊勢崎市山王町3078-1 TEL.0270-50-5055〉
- ■農畜産物直売所 あずま店
  〈伊勢崎市東町2800-7 TEL.0270-62-3550〉
- ■からか～ぜ まゆの郷
  〈伊勢崎市境百々253-1　TEL.0270-75-6070〉
- ■農畜産物直売所 あかぼり
  〈伊勢崎市市場町2丁目858-1　TEL.0270-61-1945〉

MESSAGE

「～つなぐ つながる いせさきの食育～」の取組が、農林水産省HP（群馬県の取組）に掲載されました！

「～つなぐ　つながる　いせさきの食育～」とは、学校給食を核として、地場産物を切り口に、関係課や団体等がゆるやかにつながりながら、児童生徒がふるさと伊勢崎に誇りと愛着を抱けるように、そしてまた、保護者の方々にも地域の豊かな農産物について知っていただけるように、「食育」の視点から取り組んでいくための指針として私どもが掲げた合言葉です。

そんな伊勢崎市の取組が、農林水産省ホームページに「群馬県の取組」として掲載されています。今年度も熱い思いを継続しながらチラシを発行していきます。楽しみにしていてください。

農水省のホームページが下のQRコードで検索できるよ！

◆食育ネットワークつくりと食育保護者啓発チラシの作成◆

■発　行／伊勢崎市教育委員会及び小中学校長会（担当課：教育部健康給食課）
TEL.0270-75-2517　FAX.0270-75-2518　E-mail:kenkoukyouiku@city.isesaki.lg.jp
〈協力／JA佐波伊勢崎・伊勢崎市地場産農産物等利用促進協議会・伊勢崎市農業委員会　協賛／伊勢崎佐波医師会〉

伊勢崎市の学校給食の献立表が右のQRコードから検索できます。