

給食だより



～和食の基本「だし」を活かした地域の味、
みそ汁を味わおう～

6月は『食育月間』です。
心身ともに元気に過ごすため
に、好き嫌いなくなんでも
食べるよう心がけましょう。

和食は、日本の大切な食文化です。昔から食べられてきた代表的な和食の一つに、みそ汁があり、ごはんのみそ汁は、日本人の一般的な食事として食べられてきました。

日本全国で食べられているみそ汁には、地域によってみその種類に違いがあり、大きく分けると、豆みそ、麦みそ、米みその3つの種類があります。三重県を含む東海地方で食べられる豆みそ、九州地方で食べられる麦みそ、それ以外の一番多くの地域で食べられているのは米みそです。

今月は、それぞれの地域の歴史の中で親しまれ、食べられてきたみそを、給食で味わいましょう。

～6月は食育月間～ 給食で全国みそめぐり！

- ☆16日（金）：豆みそのみそ汁（東海地方の食）
- ☆23日（金）：米みそのみそ汁（関西地方の食）
- ☆30日（金）：麦みそのみそ汁（九州地方の食）

みそマップ

- 米みそ
- ▨ 麦みそ
- 豆みそ



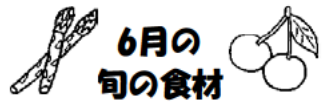
● 給食レシピ紹介 ● -6月の献立より-

麦みそのみそ汁

<p>〈材料〉 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 120g 玉ねぎ 120g にんじん 80g ごぼう 40g ねぎ 40g こんにゃく 40g 豆腐 1/4丁 油揚げ 20g 麦みそ 50g 削り節 15g 水 500ml 	<p>〈作り方〉 (下ごしらえ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ、ねぎは食べやすい大きさに切る ・玉ねぎは3mm厚スライスに切る ・にんじんは3mm厚いちょう切りに切る ・ごぼうはさがきにし、水にさらす ・こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでする ・豆腐はさいの目に切る ・油揚げは短冊切りにし、油抜きする ・削り節でだし汁をとる <ol style="list-style-type: none"> ① なべにだし汁を煮立たせ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、こんにゃくを加え、あくをとりながら煮る。 ② キャベツ、油揚げを加え、麦みそをみそこしでこしながら加え、豆腐を加える。 ③ ねぎを加えてひと煮立ちさせる。
--	---

給食で地産地消！

6月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。



6月の旬の食材

<p>鈴鹿市産使用予定の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米（コシヒカリ） ・豚肉 ・豆腐 ・厚揚げ ・油揚げ ・赤みそ ・卵 ・鈴鹿茶 ・のり ・大豆 ・お茶うどん ・玉ねぎ ・キャベツ ・じゃがいも ・ほうれん草 ・にんじん 	<p>三重県産使用予定の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バター ・大豆 ・豆腐 ・豚肉 ・たけのこ ・小麦粉（あやひかり） ・さば ・いりこ ・わかめ ・ひじき ・あおさ ・沖ギス
---	---

- ・新じゃがいも
- ・アスパラガス
- ・トマト
- ・なす
- ・さやいんげん
- ・ブルーベリー
- ・さくらんぼ
- ・きびなご
- ・いわし など