

しょくいくだより

1月



愛西市教職員会
栄養教諭・栄養職員部会

お子さんと一緒に確かめてみましょう

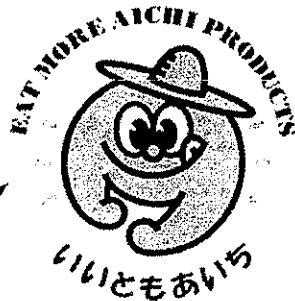
愛知県の地場産物を積極的に食べよう！

愛知県は名古屋市や豊橋市などの都市を囲んで、ゆたかな農村が広がっています。とれたての野菜を新鮮なうちに食べられる環境にあるといえます。

愛知県では、県や市町村、生産者やわたしたち消費者と一緒に農業をさかんにしようとして「いいともあいち運動」を進めています！

- * 消費者と生産者が、今まで以上に
いい友だち関係になること
- * 「Eat more Aichi products」
(イート モア アイチ プロダクツ)
愛知県産の農作物をもっと食べよう
これが「いいともあいち運動」の意味です。

うどん
「いいともあいち運動」

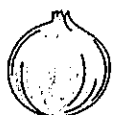


地場産物を取り扱い、地産地消を推進しているスーパーや農協、活動にはこのマークが使われています。ぜひ探してみてください！

愛知県でたくさん生産される農作物



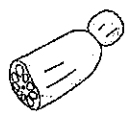
キャベツ



たまねぎ



ふき



れんこん



しそ



トマト



とうがん



いちご



いちじく



ぎんなん



うずらたまご



しゃん やさいしょうかい

旬の野菜紹介：ブロッコリー



みなさんはブロッコリーのブツブツした緑色の部分がなんだか知っていますか？これは、たくさんの花の「つぼみ」が集まったものです。このつぼみが花開くと、黄色い小さな花が咲きます。私たちは、花が咲く前のかたいつぼみを食べています。

このつぼみにはたくさんの栄養が含まれていて、いちこの2倍ものビタミンCや、貧血予防に役立つ葉酸や鉄、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。1年中買うことができますが、冬が旬です。北海道をはじめ全国的に広く栽培されています。ビタミンCが失われないよう、できるだけ新鮮なうちに食べましょう。



つく 作ってみよう！ 旬の野菜レシピ



ブロッコリーとポテトのグラタン

《材料》4人分

- ・ブロッコリー 1房
- ・じゃがいも 3個
- ・たまねぎ 1/2個
- ・ベーコン 4枚
- ・バター（いため用）適量
- ☆薄力粉 大さじ2
- ☆牛乳 300ml
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩・こしょう 適量
- ・とろけるチーズ 適量

《作り方》

- ① じゃがいもは3mmにスライスして氷にさらす。たまねぎは薄切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に切り分け、さっと下ゆでしておく。
- ② ボウルに☆を混ぜておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、たまねぎとベーコンをいためる。
- ④ ③を弱火にして、②と塩・こしょう、コンソメを加え、全体になじませる。
- ⑤ バター（分量外）を耐熱皿にぬり、④とブロッコリーとじゃがいもを入れ、チーズを盛りつける。
- ⑥ オーブンで200度10分（オーブンによって調整してください）焦げ目がつくまで焼く。



イート イングリッシュ ★Eat English★ broccoli(ブロッコリー)：ブロッコリー