

笑顔で食通信

～学校と家庭をつなぐ
食育だより～

平成29年10月
稲沢市立牧川小学校

稲沢市マスコットキャラクター
いなッピー

実りの
秋です！



秋と稲沢を味わう ふるさと献立

稲沢市は昔、豊作の年の10月26日(「謡馬祭り」の日)に、男の人たちが郷土料理の「かきまわし」を作ってふるまうという習慣があったそうです。その時期はちょうど、稲沢市祖父江町が出荷量、品質ともナンバー1を誇る「祖父江ぎんなん」が出荷のピークを迎えます。そこで、今月の食育の日は「かきまわし」と「ぎんなん」を取り入れた「秋と稲沢を味わう・ふるさと献立」を実施します。

愛知県の郷土料理「かきまわし」と稲沢市産や近隣の市の野菜も取り入れました。いろいろな秋の味覚も登場します！

いなッピーかきあげ

稲沢市産のぎんなんとアシタバ、秋の味覚のさつまいもで作ったかきあげです。

アシタバの緑色とぎんなん・さつまいもの黄色で、いなッピーカラーを表現しました。



ぎんなん

祖父江ぎんなんは大粒なのが自慢。9～10月に収穫したものは、ひすい色で苦みが少ないのが特徴です。



アシタバ

今日摘んでも明日には芽を出すことから、この名前がつけました。ビタミン、ミネラルが多く含まれています。



※いなッピーの髪の毛はアシタバと稲沢市の主産業・植木の緑色を、体はイチヨウとぎんなんの黄色を表しています。

きのこ汁

秋の味覚のきのこ(えのきたけ・しめじ)に、稲沢市産のだいこんと、あま市の小松菜も入っています。

かきまわし ～愛知県の郷土料理～

「かきまし」「にんじんごはん」とも呼ばれています。炊き上がったごはんに、鶏肉やにんじん、ごぼうなどを甘辛く煮た具を入れてかき混ぜて作ります。昔はハレの日など人が大勢集まるときにふるまわれたので、ちょっとしたごちそうとしての存在でした。給食では、ごぼうの代わりに愛西市産の「れんこん」を使用しました。

学校での食育
を紹介します！

「名古屋揚げ」とは、小さめの油揚げの別名です

祖父江ぎんなんのひみつがわかったよ



3年生が社会科「わたしたちの市で作られる野菜」の授業で、ゲストティーチャーとしてぎんなん農家の加藤さんに来ていただきました。「祖父江ぎんなん」の特徴や収穫方法などについて、楽しく学習しました。

♡かきまわしレシピ♡

(4人分)

鶏肉角切 80g 名古屋揚げ(油揚げ) 12g
つきこんにやく 60g にんじん 40g
れんこん 60g 干し椎茸 1g 酒 4g
しょうゆ 12g 本みりん 4g 砂糖 4g

- ① 名古屋揚げ、にんじんは千切り、れんこんは粗みじん切りにする。干し椎茸は水に戻し千切りにする。
- ② 鶏肉に酒を振りいためる。
- ③ 水40mlを入れ、①、②、こんにやく、調味料を入れて煮る。
- ④ 煮上がったたら、ごはんと混ぜる。

♡オリジナルかきまわしを作ってみて♡

給食では「れんこん」を使うことで、しゃきしゃきとした食感が楽しめるよう工夫しました。鶏肉の代わりにツナ缶にしたり、春にはたけのこを入れたり、家にあるものや旬の野菜を取り入れてご家庭の味にしてみてください。

ほろ苦さや独特の香りがある「ぎんなん」と「アシタバ」は、かきあげにして油で揚げることでクセを和らげました。

給食では、子どもたちが郷土料理や地元の産物に愛着がもてるように、嗜好に合わせた調理法の工夫を取り入れながら、「ふるさとの味」を発信しています。

