



ゆきちゃん

# にここ通信



さいくん

～岡崎大好き、地域の恵みでまめ(健康)に過ごそう!～



児童の作った七夕飾り

## ○献立紹介

- ・藤川のむらさき麦ごはん
- ・牛乳
- ・岡崎の野菜いっぱいかきたま汁
- ・さばの八丁みそ煮
- ・岡崎産大豆とひじきのピリ辛炒め
- ・駒立町産巨峰



## 献立のここに注目!

- 1 岡崎の旬や恵みがいっぱい
- 2 苦手な食品も食べやすく
- 3 感謝の気持ちを育む



岡崎市地図



## 1 岡崎の旬や恵みがいっぱい

### 【岡崎産大豆とひじきのピリ辛炒め】

岡崎市産:大豆、高橋にんじん  
愛知県産:小松菜

大豆の作付け面積、収穫量は愛知県下3位です。(農林水産省HP、平成27年)  
「フクユタカ」という品種で、大豆の風味が強く、大豆の味がしっかりします。



### 【さばの八丁みそ煮】

岡崎市産:八丁みそ



徳川家康公誕生の岡崎城から西へ八丁(約870m)の距離にある八丁村(現在の岡崎市八帖町)にある2軒の味噌蔵で生産されています。

### 【牛乳】

愛知県産:牛乳

### 【岡崎の野菜いっぱいかきたま汁】

岡崎市産:なす、高橋にんじん  
愛知県産:しらす干し

なす:露地栽培で7月から9月に栽培される夏秋なすです。作付け面積、収穫量は愛知県下1位です。(農林水産省HP、平成27年)  
「筑陽」という品種で肉質が細かく、皮が薄くやわらかいのが特徴です。



1日に180kgのなすを1人で収穫します。みんなにたくさん食べてほしいです。

なす農家の太田さん

法性寺ねぎ:愛知の伝統野菜であり、岡崎市法性寺町で生産されています。甘く、味が濃くて柔らかいのが特徴です。  
高橋にんじん:ふっくらとして根の先まで丸みがあり、鮮やかなオレンジ色をしているのが特徴です。

### 【藤川のむらさき麦ごはん】

岡崎市産:米、むらさき麦

「あいちのかおりSBL」という品種の米にむらさき麦を混ぜて炊いています。むらさき麦のプチプチとした食感が楽しめます。



むらさき麦のよさをもっとみんなに知ってほしいと思います。

鈴木さん(藤川まちづくり協議会)



### 岡崎市産:駒立町産巨峰

岡崎市北部の丘陵地を活かして育てられています。栽培面積は愛知県下4位です。(愛知県HP平成25年)さわやかな香りで果汁たっぷりです。



## 2 苦手な食品も食べやすく

六ツ美南部小学校でのおかずの食べ残しをみると、海藻を使った料理や魚料理が多い傾向にありました。苦手な食品も食べられるように、おかずを考えました。

## 作ってみて下さい!



## 3 感謝の気持ちを育む

### <さばの八丁みそ煮>

#### ○材料(2人分)

- さば(切り身) 2切れ
- さとう 小さじ2
- 酒 小さじ1.5
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 八丁みそ 小さじ2
- おろししょうが 少々
- 水 100cc

#### ○作り方

- ①さばの切り身に切れ目を入れる。
- ②調味料を混ぜる。
- ③少し深い容器に①を入れ②をかけ、ラップをして4分間(600W)レンジで加熱する。
- ④煮汁をかけて、さらに2分間レンジで加熱する。

レンジで簡単に。八丁みそで魚の臭みを抑えます。

ひじきを炒めてピリ辛味で食べやすく。

### <岡崎産大豆とひじきのピリ辛炒め>

#### ○材料(2人分)

- ベーコン 1/2枚
- 大豆 20g
- 米ひじき 3g
- にんじん 10g
- 小松菜 10g
- コーン缶詰 10g
- おろしにんにく 少々
- オリーブオイル 少々
- 和風だし 0.2g
- しょうゆ 小さじ0.5
- 酒 小さじ0.5
- みりん 小さじ0.5
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 一味唐辛子 少々

#### ○作り方

- ①米ひじきは、水で戻し、水気をきる。
- ②ベーコンは細切り、にんじんは短冊切り、小松菜は、0.5cm幅に切る。
- ③鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを入れ、ベーコン、にんじん、ひじきの順に炒める
- ④③にコーン、大豆を入れ調味料を入れてさらに炒める。



2年 夏野菜栽培



3年 地域の農家見学



5年 米作り



6年 悠紀斎田お田植えまつり

学校の取り組みとつなげ、人や自然への感謝の気持ちを育みます。