



# 愛知を食べる学校給食の日

## —西尾を味わう学校給食—

西尾市立西尾小学校

愛知県では、よりよい学校給食をめざし、地場産物の利用を進めています。西尾市では「愛知を食べる学校給食の日」を年3回予定しています。第1回は食育月間の6月に、第2回は11月に実施しました。第3回は「西尾を味わう学校給食」をテーマに、1月24日(火)に実施します。

### < 献立 >

ご飯、牛乳、手作りはんぺんのてん茶揚げ、白菜のおかか和え  
西尾市産野菜の煮みそ、蒲郡みかんプチゼリー

#### 「手作りはんぺんのてん茶揚げ」

西尾茶協同組合から寄贈されたてん茶を衣に混ぜて揚げています。お茶の旨味や香りが味わえる一品です。

#### 「白菜のおかか和え」

JA西三河から寄贈された西尾市産の白菜、きゅうりをお節で和えます。

#### 「蒲郡みかん プチゼリー」

西尾市の隣にある蒲郡市は温暖な気候と水はけのよい地形のため、糖度の高いみかんの生産に適しています。

蒲郡みかんの果汁を使用して作られたゼリーです。

#### 「牛乳」

愛知県産の生乳だけを使っています。西尾市で育てられた牛の乳も含まれています。



#### 「ご飯」

給食で使用しているお米は、西尾市産の「あいちのかおり」という品種です。

#### 「西尾市産野菜の煮みそ」

季節の野菜や地元の食材と豆みそ、だしを一緒に入れて煮込んだ三河の郷土料理です。JA西三河から寄贈された新鮮でおいしい西尾市産のにんじん、ねぎ、大根がたっぷり入っています。愛知県産の豚肉、里芋、うずら卵も入っています。

### 《今日の給食で使われている愛知県産の食材》

米 牛乳 豚肉 うずら卵 てん茶 里芋 みかん



西尾茶協同組合から寄贈されたてん茶

きゅうり 大根 にんじん 白菜 ねぎ



JA西三河から寄贈された西尾市産の食材↑

# てんちゃ 西尾の碾茶

～おいしくて健康に良い西尾の碾茶 食べたことがありますか？～

てんちゃ  
〈碾茶とは〉

碾茶は、抹茶の原料となる茶葉のことです。碾茶を石うすで粉末状にすると抹茶になります。碾茶と一般的な緑茶の違いは、栽培方法です。日差しが当たらないようによしずや寒冷紗などで覆って育てると、一般的な緑茶の茶葉よりも、緑が濃く、旨みの多い柔らかい新芽へと成長します。

碾茶の栄養

てんちゃ  
碾茶の茶葉に含まれる栄養素

- 食物繊維
- ビタミンE
- カロテン
- テアニン



- 生活習慣病予防
- リラックス効果
- 抗酸化作用
- 免疫力UP
- 老化予防
- 美肌効果

碾茶は、抹茶にして飲んだり、料理に使って食べたりして茶葉の栄養を余すことなく摂ることができます。今回の「西尾を味わう学校給食の日」では「はんぺんの碾茶揚げ」で西尾茶協同組合さんから寄付していただいた西尾の碾茶を食べます！



## 西尾の冬野菜 を活用した料理を作ってみませんか？

冬野菜はなぜ体によいの？



- 体を温める働きがある
- 免疫力を高め、病気の予防に役立つ



～代表的な冬野菜～

- |       |     |      |      |    |    |    |
|-------|-----|------|------|----|----|----|
|       |     |      |      |    |    |    |
| ほうれん草 | 小松菜 | れんこん | にんじん | ねぎ | 大根 | 白菜 |

西尾市ではたくさんの冬野菜が作られています。今回の給食で使われる白菜、大根、にんじん、ねぎは、JA西三河さんから寄贈された冬野菜です。「煮みそ」は、地元でとれる冬野菜と愛知県特有の豆みその風味を生かし、三河地域で昔から食べ継がれている郷土料理です。今が旬の冬野菜をご家庭でもいろいろな料理に使ってみてはいかがでしょうか。

- |          |        |          |    |    |      |
|----------|--------|----------|----|----|------|
|          |        |          |    |    |      |
| みそ煮込みうどん | ふろふき大根 | れんこんの煮つけ | なべ | 煮物 | シチュー |