

まつもと
松本の郷土食
てっか



8・9月 きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター



鉄火なす

「おてっか」とも呼ばれています。なすを油^{あぶら}でいためて、みそと砂糖^{さとう}で味付けした料理^{りょうり}です。なすがたくさん採れる夏^{なつ}や秋^{あき}によく食べられてきました。



家庭^{かてい}によって、なすのほかに
使う食材^{つか しょくざい}にちがいがあるようです。
みなさんのおうちでは
どんな「鉄火なす^{てっか}」を食べますか？



郷土食^{きょうどしょく}とは、その地域^{ちいき}で採れる物^{もの}を使い、その地域^{ちいき}に
合った調理方法^{ちようりほうほう}で作られ、受け継^つがれてきた料理^{りょうり}のことです。

なつ しゅん やさい 夏が旬の野菜

8・9月



きゅうしょくゆうびん

松本市学校給食センター

なつ さまざま やさい しゅん むか
夏には様々な野菜が旬を迎えます。

まつもとし いちにち かんたんさ おお あま おい やさい そだ
松本市は一日の寒暖差が大きいので、甘くて美味しい野菜が育ちます。みなさんは夏の野菜と
いうとどんなものを思い浮かべますか？

かぼちゃ



れ た す
レタス



いんげん



とうもろこし



きゅうり



ず っ き い に
ズッキーニ



なつ しゅん
夏に旬を

やさい
むかえる野菜

なす



と ま と
トマト



ぱ ぶ り か
パプリカ



おくら

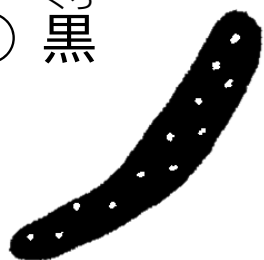


ぴ い ま ん
ピーマン

く い ず
クイズ

きゅうりは、みどり色をしています。熟すと色が変わります。
何色になるでしょう？

① くろ
黒



② きいろ
黄色



③ あかいろ
赤色



ぐ 貝だくさんみそ汁 しる



きゅしよくゆうびん
松本市給食センター



ぐ 貝だくさんみそ汁 しる なかみ の中身

① しゅん やさい かい の野菜・きのこ・海そう・いも



② にく さかな だ い ず せい ひん の肉・魚・たまご・大豆製品



①②のなかから
3つ以上
く あ り じ ゅ う
組み合わせる

ひとりぶん ぐ
1人分の貝が
グラム いじょう
70 g 以上になる
ようにする



いいことたくさん

- やさい の野菜がたっぷりとれる
- えんぱん 塩分のとりすぎを防ぐ ふせ
- しゅさい 主菜にも ふくさい 副菜にもなる

あさ 朝ごはんにもおすすめです



まつもと し 松本市では 11月 がつ ぐ に貝だくさん
みそ汁 しる こん て す と コンテストがあります。

ちゃ れ ん じ チALLENGJしてみてね。

