

“**みらい（未来）**につなげ、**みんなで食べる千葉県産**”
千葉県でとれる野菜を知ろう

10月 さつまいも **ヒルガオ科 根（塊根）を食べる野菜**
【SWEET POTATO】
食物繊維・ビタミンC・カリウムが豊富

さつまいもの品種には紅はるかやシルクスイートなど多数あり、味や形・色・食感など様々です。糖質（でんぷん）が多く、体を動かすためのエネルギー源となります。栄養価が高く育てやすいことから、日本では主食としていた時代もありました。

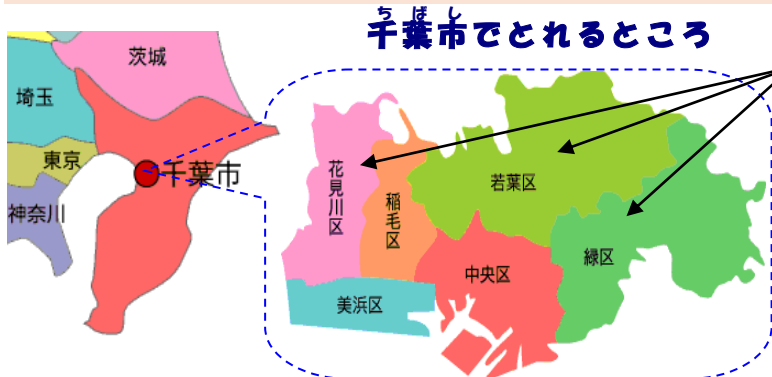
さつまいもに多く含まれるカリウムや食物繊維は、摂りすぎた塩分や脂肪を体の外に排出する働きがあり、食生活の改善にも役立ちます。



ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪

「豚バラとさつまいものおかずきんぴら」は、千葉市役所健康推進課と民間企業が共同で開発した減塩レシピをもとに学校給食用に材料や調理方法をアレンジしています。豚バラ肉のうまみを活かし塩分を控えてもおいしく食べられます。この他にも様々な工夫を取り入れた家庭で作りやすいレシピを掲載しています！

（レシピ作成：CGF JAPAN - CHL 減塩ワーキンググループ）



千葉県でとれるところ

千葉県では、花見川区・若葉区・緑区で栽培されており、収穫体験などができる施設もあります。



千葉市の学校給食での地産地消の取り組みについて、紹介しています。

きょう きゅうしょく
今日の給食のねらい

千葉県でとれた旬のさつまいもを味わう

加曽利貝塚PR大使がそりーぬ



旬のさつまいもを使った

「豚バラとさつまいものおかずきんぴら」

材 料	4 人 分	切 り 方
さつまいも	中 1 本	8 mm拍子切り
豚バラ肉小間	60g	
にんじん	小 1 / 2 本	千切り
こまつな	1 株	2 cm幅
ごま油	小さじ 1	
白いりごま	大さじ 1 と 1 / 2	
砂糖	大さじ 1 / 2	
しょうゆ	大さじ 1	
みりん	小さじ 1	

【作り方】

- ① さつまいもは、皮付きのまま拍子切りにし、水にさらして軽くでんぷんを流す。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、豚バラ肉をいためる。
- ③ にんじんを加えいためる。
- ④ にんじんに火が通ったら、さつまいもを加えいためる。
- ⑤ さつまいもに火が通ったら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて汁気がなくなるまでいためる。
- ⑥ こまつなを加えしんなりするまでいためる。
- ⑦ 白いりごまを混ぜて仕上げる。

☆にんじんは下ゆでしておき、さつまいもに火が通ってから、加えると、さつまいもが崩れずきれいに仕上がります。