食育通信

～広げようかしまの食育～

11月号

鹿嶋市保健センター

鹿嶋市の特産物や郷土料理を知っていますか？

みなさんは，『地域の特産物や郷土料理』と聞いて思いつくものはありますか？　鹿嶋市にも気候風土を利用した特産物や，特色のある郷土料理がたくさんあります。

近年，食の欧米化や，多様化によりこのような食文化が失われつつあります。身近な地域で作られた農水産物や，昔から食べられてきた郷土料理について，『知り，味わい，伝え，文化』を継承していくことも大切な食育です。ぜひ地域の特産物や郷土料理を味わってみましょう。

★特産物★


はまぐり


タコ


しらす


汐菜キャベツ


ピーマン


メロン

★郷土料理★


がりがりなます


海そうよせ


アジのなめろう


ごさい漬け

はまぐり料理
鯉料理　など

学校給食で大人気♪しらすとキャベツのパスタ



材料（４人分）

- しらす干し　40ｇ
- キャベツ　２枚（100ｇ）
- 人参　20ｇ
- にんにく　１かけ（10ｇ）
- オリーブオイル　大さじ１
- バター　大さじ１（12ｇ）
- 醤油　大さじ１
- こしょう　少々
- スパゲティ　400ｇ
- 塩　少々

〈下ごしらえ〉

- キャベツは 1cm 幅に切っておく。
- 人参は千切りにしておく。
- スパゲティは塩を入れて，かためにゆで，湯をきっておく。
- にんにくはおろしておく。

〈作り方〉

1．フライパンにオリーブオイル，バター，にんにくを入れて火にかける。こげないように炒める。
2．１に人参，キャベツを加えてさらに炒める。
3．２にゆでたスパゲティを入れて混ぜる。
4．３にしらす，醤油，塩，こしょうを入れて混ぜて完成。

毎月19日は食育の日です。
家族そろって楽しく
食卓を囲みましょう！

【栄養豆知識　～しらす～】



しらすは丸ごと食べられるのでカルシウムが豊富で，たんぱく質や脳や目の健康を維持する DHA・EPA も摂取できます。食事に取り入れる際は塩分が多いため，しらすの塩味を活用して調理しましょう。