

レシピ紹介

大根の煮物



- ①鶏肉は1～2cmの大きさに切り、酒とこしょうで、下地をつけておく。
- ②大根は2cmのいちょう切りにし、下ゆでする。
- ③長ねぎは1cm長さ、人参はいちょう切りにする。
- ④土生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ⑤鶏肉をにんにく生姜と一緒に、ごま油で炒める。
- ⑥鶏肉に火が通りましたら、水を加え人参を入れる。
- ⑦調味料を加え、大根、長ねぎを入れて煮る。

材料(4人前)

鶏肉 120g 料理酒 小さじ2 こしょう 少々 ごま油 小さじ1/4 大根 300g
人参 100g 長ねぎ 60g 土生姜 2g にんにく 1g 中華スープの素 6g
砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ2 料理酒 小さじ1/2 水 60cc

爽快塩から揚げ

- ①鶏肉を30g程度の大きさに8つに切る。
- ②塩、料理酒、しょうゆ、土生姜で下味をつける。
- ③片栗粉をつけて油で揚げる。
- ④大根は皮をむき、おろす。
- ⑤ねぎは、小口切りにする。
- ⑥おろした大根、ねぎ、水を入れ煮て、ぽん酢で味付けする。
- ⑦揚げたから揚げに⑥をかける。



材料(4人前)

鶏もも(皮無し) 240g 塩 少々 料理酒 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ1 土生姜 1g
片栗粉 60g 揚げ油 適量 大根 50g ねぎ 2g ぽん酢 小さじ2 水 小さじ2

栄養士コメント

紀の川市産の野菜の美味しさをひきたててくれるメニューを考えてくれました。



保護者の方へ

『地場産農産物を使った給食レシピを考えよう』という学習テーマで、令和4年度から河南学校給食センター・紀の川市食育推進会議(紀の川市農業振興課・那賀振興局)が連携し、食育活動を実施しています。今回、安楽川小学校6年生は『食事のバランス』や『紀の川市の地場産農産物』について学んだ後、地場産物を使った給食レシピを考案し、うち2つのレシピが実際の献立に採用され、給食で提供されました。地場産物学ぶ際には、紀の川市環境保全型農業グループにご協力いただき、地元農家さんのお話をうかがいました。ご家庭でも、今回の取り組みについて話題にさせていただき、給食に地元産の食材が使われていることにより関心を持って、考えるきっかけになればと思います。

安楽川小学校

地場産農産物を使った

給食レシピを考えよう

をまとめました



令和7年12月から令和8年3月の間で、紀の川市で作られている農産物を学んで、自分たちで地場産農産物を使った給食を考えて、地元の農家さんと一緒に給食を食べました。

河南学校給食センター・紀の川市食育推進会議

Check

家庭科の授業で、
「バランスのいい食事」
を学びました。



Check

紀の川市の農家さんや県・市役所の人
から地場産の農産物について学びました。



関さんには、
有機農業やしょうが
の作り方を教えても
もらいました。



宮村さんには、
あら川の桃と農家
の高齢化について
教えてもらいまし
た。

Check

自分たちで地場産の
農産物を使った給食を
考えました。

爽快塩から揚げ

		作り方
		①鶏肉を30gの大きさに8つに切る。
		②塩、料理酒、しょうゆ、土生姜で下味をつける。
材料	分量(g)	③片栗粉をつけて油で揚げる。
鶏もも皮無し	240	④大根は皮をむき、おろす。
しお	少々	⑤ねぎは、小口切りにする。
料理酒	大さじ1/2	⑥おろした大根、ねぎ、水を入れ煮て、 ぼん酢で味付けする。
しょうゆ	小さじ1	⑦揚げたから揚げに⑥をかける。
土生姜	1	
⋮	⋮	
⋮	⋮	



爽快塩から揚げ

(地場産：大根、ネギ)



お話しを聞かせていただいた農家さんと一緒に食べました！

6年生が考えました。



大根の煮物

(地場産：大根)



みんなの感想

野菜や果物を作る大変さがとても分かりました

しょうがを作るのに8ヵ月かかるのを知りませんでした 大変！

農家さんが減っているのが残念 増えたらいいな

食べ物をもっと大切にしたいと思いました

桃は7月のお中元の季節に多いと知りました

農家の平均年齢が 67.6 才なのにおどろいた ばくも農家になりたいな

これからは生産者の人に感謝してごはんを食べたいと思いました

大根の煮物は中華風でおいしかったです。野菜たっぷりで食べ応えがありました。

関さん



生産者の顔や思いを知って食べる給食はおいしかったです。嫌いな食べ物もチャレンジしてください。

宮村さん

