

## 【第23回】

### 給食から「食育」・「地産地消」を推進しています

県民一人ひとりが生涯にわたり健やかで心豊かな生活を送るために、食に関する知識と選択する力を習得する『食育』を全県的に推進しています。

野木町では、毎月18日を「のぎ地産地消の日」としています。町内学校給食でも「のぎ地産地消の日」に合わせて、地産地消の献立を取り入れています。野木町産の野菜をたくさん使用した、「トマトぶっかけうどん」や「野木野菜のチーズ焼き」は、給食の定番メニューです。

## 「のぎ地産地消の日給食」の定番メニュー紹介

### 「トマトぶっかけうどん」

#### <作り方>

- ① 釜に油をひき、にんにく、豚肉、たまねぎ、しめじをいれて炒める。
- ② 先入れトマト、だし汁を入れて煮る。
- ③ 具に火が通ったら、調味料を入れる。
- ④ 後入れトマトと水菜を入れ、味を調えた後、一煮立ちさせる。
- ⑤ うどんをゆでる。
- ⑥ お椀にうどんを盛り、汁をかける。



#### <材料 1人分>

○ 冷凍うどん	120g	○ かつお節(だし用)	2g
○ 油	1g	○ 塩	0.2g
○ おろしにんにく	1g	○ しょうゆ	6g
○ 豚小間肉	15g	○ みりん	1.5g
○ たまねぎ(ｽﾗｲｽ)	10g	○ 水菜(6 cmカット)	6g
○ しめじ	18g		
○ トマト(湯むきして粗みじん切り)	(先入れ) → 35g (後入れ) → 20g		