

11月の給食献立より



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・はまちの照り焼き風
- ・食べて菜のあえもの
- ・大根のみそ汁



食べて菜は、小松菜とさぬき菜を掛け合わせて作られた香川県生まれの野菜です。最初に県内の小中学校の学校給食で使い、子どもたちに好評でした。そこで、小中学生に名前を募集して、みんなに食べて欲しいという願いと、香川県の「～してな」という方言が合わさって「食べて菜」と名付けられました。

食べて菜は、見分けがつかないくらい小松菜に似ています。栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウムや鉄分はレタスの2倍にもなります。食べて菜の特徴は、やわらかい葉とシャキシャキした茎です。苦みや青臭さがないのでサラダやお浸し、炒め物などいろいろな料理に使うことができます。

食べて菜のあえもの(作り方)

- ① 人参は細切りにして茹でる。
食べて菜とキャベツは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② ボールに白ごまと調味料を合わせ、①を入れてあえる。

食べて菜のあえもの(4人分)

食べて菜	80g
キャベツ	140g
人参	20g
白ごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1



具材や調味料を組み合わせていろいろなあえものが作れます。

食べて菜ちりめんあえ(4人分)

食べて菜	100g
もやし	140g
人参	20g
上乾ちりめん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ポン酢	小さじ2
白ごま	小さじ1

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会