

# 横川地域学校園のおすすめ献立

(横川中学校, 横川東小学校, 横川中央小学校)

献立名



## 横川ランチ：秋（ヤーコン）

献立の説明



横川地域学校園では、食育の取り組みとして、給食に「JA横川<sup>よか</sup>っぺ」の農家さんの食材を取り入れ、地産地消の推進を図っています。この献立では、鈴木さんの栽培する「ヤーコン」を五目きんぴらにしました。また、秋～冬は、大根、にんじん、キャベツ、白菜、ほうれん草、ねぎ、里いもなど、横川っぺの農家さんから納めていただける食材が多く、地元の野菜たっぷりの給食を味わうことができます。

「**ご飯**」・・・・・・・・お米は、宇都宮産100%のコシヒカリを使用しています。10月には横川っぺの農家さんが育てたお米を納めていただいています。

「**おひたし**」・・・・・・・・農家さんや八百屋さんから、宇都宮産のほうれん草、キャベツ、にんじんが入りやすい時期なので、新鮮な野菜でおいしいおひたしがいただけます。

「**ヤーコン入り五目きんぴら**」・・・きんぴらの野菜の一部をヤーコンにしています。ヤーコンには甘みがあるので、砂糖は控えめでもおいしく仕上がります。大根より少し黄色がかったヤーコンは、シャキシャキとした食感でとてもおいしいです。

### <ヤーコンについて>

ヤーコンは、見た目はさつまいものようですが、南米・アンデス高地原産の根菜です。オリゴ糖や食物繊維などの栄養素が豊富で、健康野菜として注目されています。生でも食べられ、皮をむいたり切ったりした後は水につけてアク抜きをするのがポイント。

