

「アマメシ」とそれを『作る人』や『食べる人』の姿を紹介

給食版

# アマメシ通信 Vol.04

2022.12

今回は、市内約20,000人の子ども達が食する『小学校給食』に  
込められた想いやエピソードを教えてくださいました。

今回紹介する『アマメシ』は、地産地消献立『豆乳汁』です。



地産地消献立の日に「豆乳汁」で使用している「さといも」は、「田能（たのう）のさといも」という尼崎市の田能地域で栽培されている伝統野菜です。泥付きで納品された皮付きのさといもの泥を落とし、一つ一つ丁寧に調理師さんがピーラーで皮をむき、食べる時にちょうどいい硬さになるように調理しています。もちもちの食感で、豆乳と味噌の味がしみ込み、寒い冬には心も体も温まる一品です。

《材料(作りやすい分量)》 ※給食では大豆ペーストを入れて作りますが、豆乳で代用した「材料・作り方・栄養価」を紹介します。  
・人参 70g ・大根90g ・さといも100g ・うす揚げ、青ネギ 各15g ・みそ 50g(大さじ3弱)  
・豆乳 100cc ・水 500cc、煮干し10g(500ccのペットボトルなどに、煮干しを入れておくと便利)

《作り方》

- ① お鍋に水、煮干しを入れてつけておく。
- ② 人参、大根は皮むき、5ミリ幅のいちよう切りにする。さといもは泥を落とし、皮をむき、一口大に切る。青ネギは小口切り、うす揚げは5ミリ幅に切る。
- ③ ①に人参・大根・さといもを入れ、中火にかける。落とし蓋(アルミホイルでもOK)をし、竹串が通る程度にやわらかくなったら、煮干しを取り出す。うす揚げ・青ネギ・豆乳を入れひと煮立ちし、味噌をとく。

※吹きこぼれに注意

《栄養価(子ども1人分)》 エネルギー：63kcal、食物繊維：1.7g、食塩相当量：0.7g

作る人



おいしくなあれっ♪

食べる人



ホッカホカの給食♡



この日の献立は、豆乳汁に加え、「ごはん、鶏肉のしょうが焼き、きゃべつのおかか和え、牛乳」でした。ごはんはふっくらと炊き上がり、どの料理も食べやすい硬さで、食材の味を活かしたやさしい味つけでした。尼崎市のような都市部では、地場産野菜を給食に使用することはとても難しいのですが、農家さんや市民グループ等の協力により、年に数回このような地産地消献立を提供できるようになったとのこと。給食室前には、盛り付けの見本や「田能（たのう）のさといも」の写真が展示されており、校内放送でも、献立に込められた思いや田能（たのう）のさといものいわれなどの説明が流れていました。

子ども達は、感謝の気持ちと一緒に「アマメシ」を味わっていました。

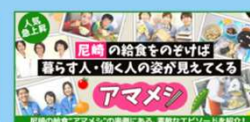
施設の紹介

市内41校、毎月の献立はこちらから →

担当課名：尼崎市教育委員会事務局  
学校給食課  
電話番号：06-4950-5675



ご協力いただきありがとうございました。



編集：尼崎市保健所 健康増進課