



きゅうしょくだより

保護者の皆さまへ—亀岡市では、地元産食材の利用促進を目的に、給食の食材費の一部を負担しています。「再発見!!地域の魅力」は食べものと農業のつながりを考える「地元産農産物等利用推進事業」として農林振興課が担当しています。



亀岡市立学校給食センター
TEL 0771-24-3833
亀岡市産業観光部農林振興課
TEL 0771-25-5036

～甘くておいしい!辛くないとうがらし～

みなさんは、「とうがらしは辛い」というイメージをお持ちいませんか?

「万願寺とうがらし」はとうがらしの仲間ですが、辛みはなく、甘みがあります。長さは15センチにもなり、果肉は肉厚でやわらかく、タネも少ないのでとても食べやすいのが特徴です。うま味もぎゅっと詰まっています。

きょうやさい まんがんじ 京野菜 万願寺とうがらし

◆おすすめレシピ◆

万願寺とうがらしの焼きびたし
万願寺とうがらしと
じゃこの炒め物



～栄養たっぷりで体に良い～

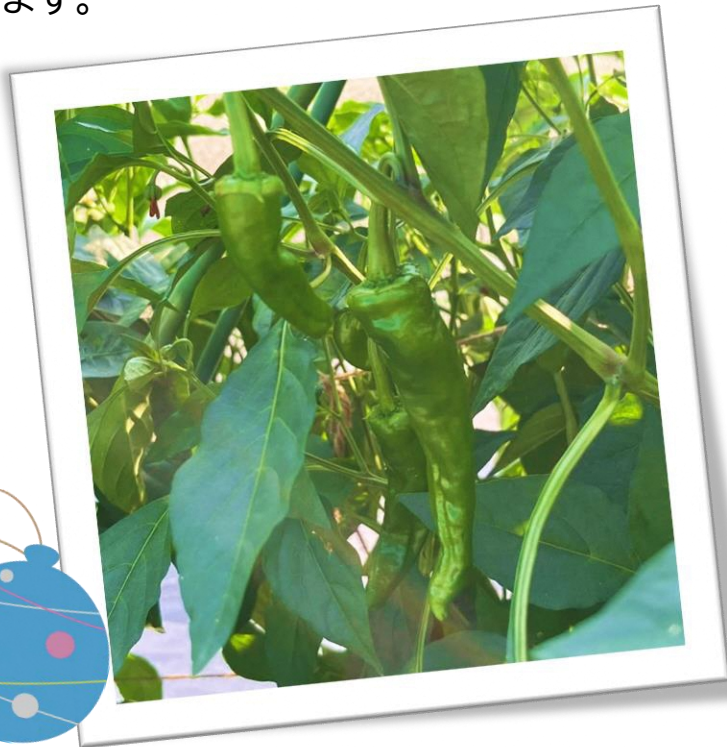
万願寺とうがらしには、ビタミンCやビタミンE、食物繊維などの栄養素がたくさん入っています。ビタミンCの量は、なんとピーマンの約2倍です。夏風邪の予防やお肌のケアができるので、体にとっても良い野菜です。

まだまだ暑い日が続きますが、万願寺とうがらしを食べて元気に過ごしましょう!

◆万願寺とうがらしクイズ◆ (答えは下をご覧ください)

Q. 万願寺とうがらしはどこで生まれた?

- A. 福知山市 B. 舞鶴市 C. 亀岡市 D. 宇治市 E. とうがらし



かも 賀茂なすのラタトゥイユ

【材料: 中学年4人分程度】

- ・鶏肉・・・100g
- ・にんにく・・・1g(みじん切り)
- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・賀茂なす・・・80g(6等分→乱切り)
- ・玉ねぎ・・・80g(スライス)
- ・かぼちゃ・・・20g(角切り)
- ・ズッキーニ・・・20g(半月切り)
- ・オリーブオイル・・・小さじ1/3
- ・カットトマト水煮・・・80g

○調味料○

- ・ブイヨン・・・小さじ1弱
- ・白ワイン・・・小さじ1/4
- ・水・・・20cc

<作り方>

1. 鍋にオリーブオイルを熱しにんにくを炒め、香りができれば鶏肉を入れ塩・こしょうをして炒める。
2. たまねぎを加え炒める。
3. かぼちゃ・賀茂なす・ズッキーニを加え炒める。
4. 水を加えて煮る。
5. 野菜が少しやわらかくなったら、カットトマト水煮・調味料を加え、さらに煮込む。

亀岡で育てられた賀茂なすを使った献立が
A 献立: 9月7日(木)、
B 献立: 9月14日(木)の給食に出ます。

