

いただきます!



食育つうしん 1月

2025年 金沢市立中央小学校

とくべつごう
特別号

ごちそうさま!



五郎島金時

本日、1～3年生の児童に加賀野菜の一つ**五郎島金時**を配付しました。
金沢市より地産地消の推進のためにいただきました。学校や家庭での食育
や加賀野菜の消費拡大が期待されています。ぜひご家庭でも召し上がって
ください。

生鮮食品です。なるべくお早めにお召し上がりください。



学校では10月から3月に様々な献立で食べます

五郎島金時は、甘みが強く、金沢弁で「こっぼこぼ」という
ホクホクとした食感を楽しむことができます。



給食では、汁物が多く登場します。めった汁（石川県の郷土料理の一つで、具だく
さんの豚汁のことをいいます）、さつまいものシチューなどで味わいます。その他にも、
さつまいもとれんこんのチップ、スイートポテトサラダ、豚肉とさつまいものケチャップか
らめ、大学芋など様々な献立で登場します。

親子クッキング♪ ～お家で楽しく料理にチャレンジ～



「さつまいもグラタン」と「さつまいももち」の作り方ををご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

さつまいもグラタン



【材料(5人分のめやす)】

さつまいも	中 1 本
塩(ゆで用)	小さじ 1/2
ウインナー	3本
たまねぎ	1/2 個
バター	20g
牛乳	1カップ
小麦粉	小さじ 2
コンソメ	小さじ 1
塩こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g



【作り方】

- ① さつまいもは皮付きのまま角切りにして水につける。たまねぎはうす切り、ウインナーは小口切りにする。
- ② さつまいもは一度洗ってから、かぶるくらいの水と塩を入れ、10分程ゆでる。やわらかくなったら、ザルにあげておく。
- ③ フライパンにバターを入れ中火でとかし、たまねぎ、ウインナーを入れて炒める。
- ④ たまねぎに火が通ったら火を止め、小麦粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に牛乳を入れてよく混ぜ合わせたら、中火でとろみがつくまで煮る。
- ⑥ コンソメを入れて煮る。さらに、さつまいもを入れて混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえ火を止める。
- ⑦ グラタン皿に分け、ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

さつまいももち

【材料(5人分のめやす)】

さつまいも	中 2 本
バター(混ぜ用)	20g
さとう	大さじ 3
塩	ひとつまみ
かたくり粉	大さじ 5 と 1/2
牛乳	1/2 カップ
バター(焼き用)	10g
かたくり粉 (団子作り用)	適量

【作り方】

- ① さつまいもを洗い、3cm 厚さに切る。
- ② 水からゆで、やわらかくなったら、ざるにあげて皮をとる。
- ③ なべにさつまいもとAを入れて、木べらでつぶしながら混ぜ合わせる。
- ④ 手にかたくり粉をつけて団子を作り、平たくつぶす。
- ⑤ フライパンにバターを入れ中火でとかし、両面をこんがりと焼く。



ハート型や星型など
すきな形にしてみてください♪