



パクパクだより



高く澄んだ青空と涼やかな秋風を感じ、思わず空を見上げて深呼吸をしたくなるような、気持ちの良い季節になりました。過ごしやすいこの季節は、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋などと言われます。ご家族やお友達といろいろな秋を楽しんでください。

地産地消！とよはしの農産物

豊橋市は豊かな水と温暖な気候に恵まれ、農業が盛んな地域です。野菜や果物など様々な作物が栽培され、うずらや豚、牛、鶏などの畜産が行われています。とよはしの農業は全国トップクラスです。

地産地消とは、地域で生産された農産物を地域で消費することです。新鮮でおいしい作物を消費することで、農業が活性化し、また輸送にかかるコストを抑えることができるので環境にもやさしいです。地産地消は、消費者にも生産者にも、また環境にも良いことがある取り組みです。今月のパクパクだよりでは、とよはしの農産物をご紹介します。

次郎柿

豊橋市北部地域で栽培されています。他の種類の柿に比べ、果肉がしっかりとっていて歯ごたえがあるのが特徴です。ビタミンCやカリウムが多く含まれています。秋に収穫できる次郎柿は、皮をむいてそのまま食べるのもおいしいですが、サラダや和え物にしてもよいと思います。

ラディッシュ

鮮やかな赤色をしたラディッシュ。別名「二十日大根」と言われ、種をまいてから20日程度で収穫できるそうです。彩りのよい食卓は食欲も増します。料理の彩りにラディッシュを使ってみてはいかがでしょうか？



トマト・ミニトマト

豊橋市では主にハウスで栽培されているトマトやミニトマト。実がしっかりとて酸味と甘みのバランスのよいおいしいトマトが作られています。ミニトマトは赤色だけでなく、黄色やオレンジ、緑色など様々な色のものがあります。

キャベツ

豊橋市南部地域で多く作られています。豊橋で最も栽培面積の多い野菜です。秋から春まで収穫ができるキャベツは、ポトフや炒めものなど加熱をすると甘味があっておいしく、また、生でサラダで食べてもおいしいです。



れんこんと大葉のつくだ煮



《4人分の分量と切り方》

鶏ひき肉	120g
豆腐	80g
れんこん	60g
大葉	2枚
片栗粉	大さじ1
パン粉	大さじ1
酒	小さじ1弱
みそ	小さじ1
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量

- れんこんは食べやすい大きさに刻む。大葉は千切りにする。
- 鶏ひき肉、豆腐、片栗粉、パン粉、みそ（酒で溶いておく）、塩とこしょう少々を粘りがでるまでよく混ぜる。
- れんこんと大葉を2に加えて混ぜる。
- 食べやすい大きさに丸めて、油で揚げろ。

今月の給食紹介は『れんこんと大葉のつくね』です。大葉は豊橋が日本一の産地です。れんこんは細かくきると食べやすく、また1cm角程度に切ると歯ごたえを楽しむことができます。お子さんの年齢や好みに合わせて、大きさを変えてあげてください。

豊橋市子ども未来部 保育課 松井

