



7月 食育メモ



さかのB級グルメ☆「シシリアンライス」

7/7 (火)
提供予定

昭和50年頃、飲食店のまかない料理として出されたのがシシリアンライスの始まりと言われています。その後、佐賀市内の喫茶店でメニューとして出されるようになり、現在は家庭料理としても親しまれています。



ライス + 肉 + サラダ + マヨネーズ

基本は・・・

「温かいご飯+お肉+生野菜+マヨネーズ」!!!

「シシリアンライス」とは、温かいご飯の上に、炒めたお肉と生野菜(レタス・トマト・コーン等)を乗せ、仕上げにマヨネーズをかけたものが基本形です。お肉の種類は問わず佐賀牛や三瀬鶏といった佐賀の名産やイノシシ肉を使用している所もあり、それぞれのお店でオリジナルのシシリアンライスを提供しています。生野菜に佐賀県産を使うのも良いですね♪

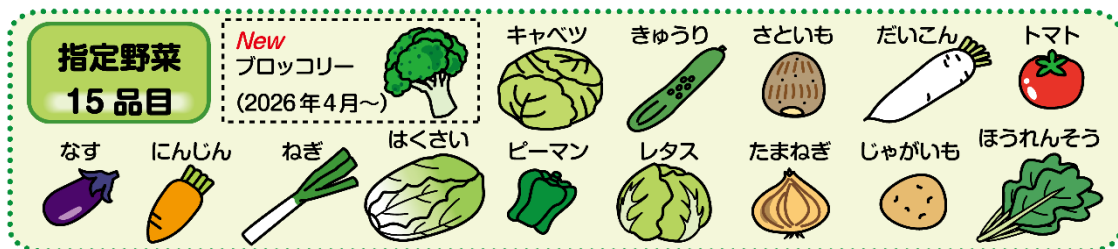
給食では、ごはんの上に炒めた合挽肉(焼肉味)とキャベツ、きゅうり、人参、パプリカなどのサラダ(茹でています)、そしてマヨネーズを盛り付けています!

参考:佐賀市観光協会

ブロッコリーが指定野菜に仲間入り

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北の長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。



ブロッコリーはこんな野菜!

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い茎
- β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など、栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- ブロッコリーを茹でる時は、小房に分け、沸騰したお湯で、2~3分茹でます。茹でた後は水にさらさず、ざるにあげて冷ますと、栄養が流れにくくなります。



栄養
たっぷり!

特定野菜とは?

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

参考:学校給食