

食育

セカンド ステップ

中学校版

～ライフスタイルを見直して 心も体も元気もりもり!!～
～地場産物の活用(地産・地消)、日本型食生活、郷土料理のすすめ～

「いもたき」ところかわれば…

大洲・喜多地区



材料は、里芋、干しいたけ、鶏肉、こんにゃく、油揚げ、だんご。シンプルに里芋の味を楽しむ。



宇和島・鬼北地区



もやし、キャベツ、ネギなどの野菜を入れる。
残った鍋にうどんやラーメンを入れて、うどんすきのように食べるのは外せない。

ゆで卵が入る。
おでんと間違えそう。
でき上がりに、ツイモを加える地域もある。



愛媛産は、
心がある。

