

給食だより ~食育月間号~



令和元年11月
いちかわし、りつふたまたしょうがっこう
市川市立二俣小学校

11月5日(火)の給食は、千葉の食材をたくさん使った千産千消メニューを提供しました。千葉県は、海と山に囲まれており、各地域の特色ある農水産物が豊富です。千葉でとれた(生産された)ものを千葉で食べる(消費する)と、新鮮で美味しく味わえるだけでなく、輸送時に出る排気ガスも減り、環境への負荷を減らすことにもつながります。そんなおいしい千葉の恵みを全校のみなさんに知ってもらうため、健康委員会でPR活動を行いました。その様子をご紹介します。

☆ちばの恵みでまんてん笑顔☆

千産千消メニュー

磯香和え

ほうれん草を砂糖やしょうゆ、かつおだしで和え、ちりめんとのりを和えまし。磯の香りがおいしいです。

鯛の竜田揚げ

下味をつけたいわしの半身に米粉をまぶしてかりっと揚げました。



さつまいもごはん

原木の農家さんから届いた美味しいさつまいもを使用しました。

市川汁

市川の野菜を使った、おすましです。

~当日に使った千葉のたべもの~

- さつまいもごはんのお米 さつまいも
- いわしの竜田揚げ いわし こめ粉
- 磯香和え ほうれん草 もやし のり
- 市川汁のかぶ 大根 こまつな
- 牛乳



おもな食材16個のうち、11個(約70%)が千葉県産でした。



【子ども達からの感想】(一部抜粋)

さくら

- ・いわしがおしかったです。
- ・市川汁の味がとくにおしかったです。
- ・きらいないわしを頑張って食べました。もやしもおいしい味でした。
- 1年1組
- ・千葉県ではいろいろなやさいがとれていることがわかった。
- ・先生、食べ物を育ててくれた人、ありがとうございます。
- ・私の嫌いな野菜がでてきたのに、笑顔で完食できました。



2年1組

- ・千葉のめぐみがいっぱいつまったおいしい給食を食べられてうれしかった。
- ・いわしの骨が小さくて食べやすくておいしかったです。
- ・いわしが今まで食べたお魚の中で一番おいしかったです。

3年1組

- ・さつまいもごはんは、見た目もきれいで食べてもすごくおいしかったです。
- ・揚げたお魚があぶらがのっついておいしかったです。
- ・市川汁は、小松菜にだしがしみていておいしかったです。



3年2組

- ・とてもおいしい野菜でした。また食べたいです。
- ・前はさつまいもがきらいだったけど、今日はおいしくておかわりしました。
- ・お米が千葉でできていると初めてわかりました。

4年1組

- ・食材がすごく新鮮でおいしかったです。
- ・千葉県の食材がおいしいことに気が付けてうれしかった。
- ・さつまいもがあまくておいしかった。千葉を感じられた。



4年2組

- ・千葉県にはこんなおいしい野菜がとれることがいいなと思いました。
- ・千産千消はいいなと思いました。
- ・ごはんのさつまいもがおいしかったので、家でも焼きいもを作りたいと思いました。

5年1組

- ・こんなおいしい食材がとれる千葉県に住めて良かったです。
- ・野菜のりとパツゲンにあっついておいしかった。
- ・ぼくの好きな汁はだしもきいていて良かったです。

5年2組

- ・さつまいもご飯は中에서도おいしかったので家で作ってもらいました。
- ・スーパーでも千葉県産の食べ物をもっと見つけて食べたいと思いました。
- ・社会の授業で日本は輸入にたよっていると勉強したけど、千葉の野菜だけでおいしい食事を食べられるというはすごいことだと思った。

6年1組

- ・旬のさつまいもがおいしかったです。
- ・市川汁は、千葉でとれた野菜がいっぱい入っていておいしかったです。
- ・輸入品より千葉県産のほうがおいしかった。

6年2組

- ・旬のさつまいもがおいしかったです。
- ・市川汁は、千葉でとれた野菜がいっぱい入っていておいしかったです。
- ・輸入品より千葉県産のほうがおいしかった。



あき ふゆ しゅん ちば やさい 秋～冬が旬の千葉の野菜	
さつまいも	
ビタミンB1、ビタミンC、カロテンが豊富に含まれています。さつまいものビタミン類は調理による損失が少ないのが特徴です。	
ほうれんそう	
野菜の中では鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンも豊富に含まれています。	
だいこん	
根にはビタミンCやアミラーゼが含まれています。アミラーゼは消化を促し胸やけや胃もたれを予防してくれます。	
にんじん	
皮の近くにβ-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは、体内に入るとビタミンAに変換され、皮膚や粘膜に必要な栄養素となります。	
ながねぎ	
においの素である硫化アリルは、交換神経を刺激して体温を上昇させます。これは風邪のウィルスを退治するマクロファージが活発になることから、風邪の予防につながります。	
きゃべつ	
外葉にはビタミンCやカロテンを多く含んでいます。また、ビタミンUを含んでいます。胃腸の粘膜を正常に整えて保つ効果があります。	
ちばけん やさい さかな 千葉県は、野菜だけでなく魚もとれます!	
あき ふゆ しゅん ちば さかな 秋～冬が旬の千葉の魚	
カジキマグロ	
口の先が角のようにとがった魚です。	
戻りカツオ	
カツオは、春と秋 1年に2回旬があります。秋のカツオはあぶらがのっついておいしいです。	
サンマ	
サンマは、漢字で秋刀魚と書きます。秋が旬で、見た目が刀に似ている魚だからです。	
秋サバ	
さばには、DHAという脳をつくる栄養があります。	
寒ブリ	
ぶりは、秋から冬にかけてが旬です。成長とともに名前が変わるため、出世魚といわれます。	