



令和4年2月

給食だより 千産千消号

市川市立二俣小学校

11月9日と24日に、千葉の食材をたくさん使った千産千消メニューの給食を提供しました。千葉県には海と山があり、豊かな自然に恵まれています。各地域の特色ある農水産物が豊富です。地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」と言いますが、千葉県では県名の文字を使って「千産千消」と表しています。

11月9日(火)の給食



- 【献立】**
- ・きつねうどん
 - ・あじの天ぷら
 - ・二色芋ようかん
 - ・牛乳
- 【千葉の食材】**
- ・小松菜
 - ・にんじん
 - ・ねぎ
 - ・ぶた肉
 - ・あじ
 - ・さつまいも
 - ・紫いも

『さつまいもと塩昆布ごはん』レシピ



<材料>2合分

- 米 2合(約300g)
- 塩 小さじ1/3
- しょうゆ 小さじ1/2
- さつまいも 110g
- 塩昆布 7g

<作り方>

- ①さつまいもは皮をよく洗い、コロコロに切る。水にさらしてアクを抜き、ザルにあげておく。
- ②米をとぎ、調味料を加えて規定量まで水を入れ、上にさつまいもをのせて炊飯する。
- ③炊きあがったら塩昆布を加えて全体を混ぜる。

11月24日(水)の給食



- 【献立】**
- ・さつまいもと塩昆布ごはん
 - ・あじフライ
 - ・千葉の恵み汁
 - ・牛乳
- 【千葉の食材】**
- ・米
 - ・さつまいも
 - ・あじ
 - ・かぶ
 - ・ねぎ
 - ・にんじん
 - ・小松菜

【児童の感想】(一部抜粋しています。感想は、ランチルームの廊下に掲示しています。)

- 1年1組**
- ・二色芋ようかんを初めて食べました。うちの芋ようかんよりもおいしかったです。
 - ・小松菜も千葉県でとれるのがびっくりしました。初めて知りました。
 - ・芋ようかんは初めて食べました。全部千葉のものでできているのがびっくりしました。
- 2年1組**
- ・あじの天ぷらがとてもおいしかったです。千葉の食べ物はとてもおいしいです。
 - ・うどんが一番おいしかったです。野菜がたくさん入っていたけれど全部食べました。
 - ・芋ようかんの味と食感がよかったです。きつねうどんがおいしかったです。
- 3年1組**
- ・千葉県の食べ物を食べて、すごくおいしくて、さすが千葉だなと思いました。小松菜や魚は少し苦手だけど、すごくおいしかったです。
 - ・きつねうどんの中に入っていた小松菜が特においしかったです。私の家ではラーメンが出ると必ず小松菜が入っています。魚もおいしかったです。
- 5年1組**
- ・どれも全部おかわりして、地域の味がして、農家さんや漁業の人達の気持ちが伝わっておいしかったです。
 - ・二色芋ようかんのクリーム色の方はなめらかで、紫色の方は見た目もおいしそうな感じがして、楽しかったです。
- 6年1組**
- ・新鮮な感じがして、全部おいしかったです。千葉で何がとれるのかを知る良いきっかけにもなりました。環境にも優しく、とても良い取り組みだと思いました。
 - ・いつもおいしい給食を作ってくれて下さってありがとうございます。中学校に行ってもおいしい給食が食べられるなんてしあわせです。

- さくら学級**
- ・みそ汁に野菜がたくさん入っていておいしかったです。魚もおいしかったです。
 - ・さつまいもごはんがおいしかったです。この間さつまいも掘りに行った畑のさつまいもかな。とても甘かったです。
- 2年2組**
- ・あじフライを食べて口の中でジュワーってなっておいしかったです。
 - ・さつまいもと塩昆布ごはんのさつまいもがほろほろしていておいしかったです。
 - ・あじフライが予想以上においしかったです。今度も給食で出して下さい。
- 4年1組**
- ・昆布のしょっぱさとさつまいもの甘さがおいしかったです。
 - ・さつまいもごはんのさつまいもが一番おいしかったです。これからもおいしい給食をたくさん作って下さい。
- 5年1組**
- ・私は千葉の恵み汁がとくにおいしかったです。なぜかという、野菜がいっぱい入っていていろいろな種類があったからです。
 - ・千産千消メニューでおいしかったのは、あじフライです。衣がサクサクしていて、いもごはんとも合いました。
- 6年2組**
- ・千葉県でとれた食材をおいしく食べられてよかったです。さつまいもが甘くておいしかったです。
 - ・塩昆布とさつまいもごはんがとてもマッチしていておいしかったです。千葉の恵み汁では、新鮮な野菜が味わえてとてもおいしかったです。
 - ・これからもおいしい給食を作ってください。

免疫力を高めよう

細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきたときに、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを「免疫」といいます。免疫には、原始的な動物も備えている「自然免疫」と、同じ病原体による病気に二度とかからない働きの「獲得免疫」があります。

●獲得免疫は・・・特殊な状況以外では、働きが維持される

予防接種などによって獲得される

一方

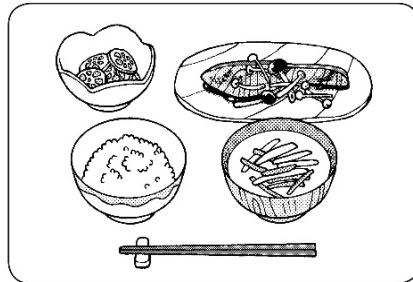
○自然免疫は・・・様々な環境によって、働きが変化する



「バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な休養」を整えることでアップする!

心がけましょう! 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせるとバランスがよくなります。



- 主食** 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

～簡単に栄養バランスをアップさせるには～

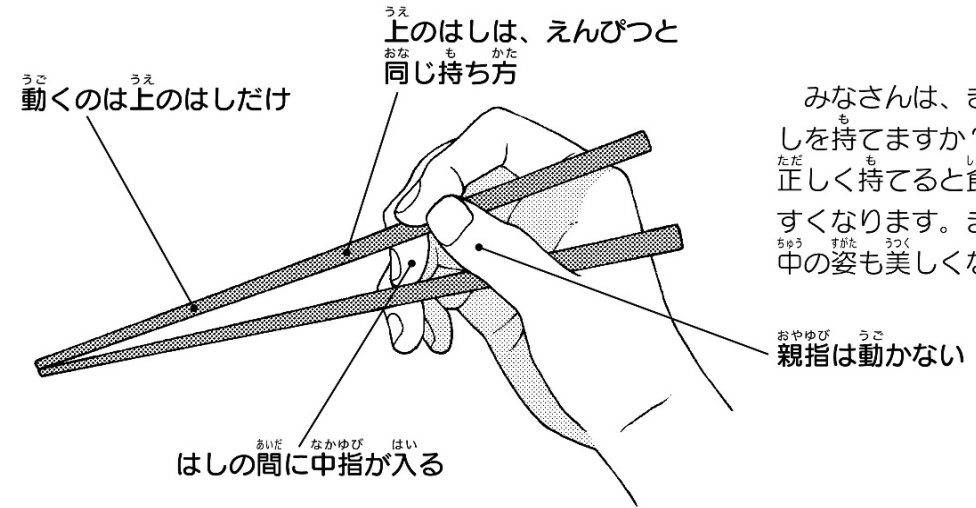
パンだけ	ハム入りサラダを追加
カップラーメンだけ	野菜を追加
ごはんとおかずだけ	野菜たっぷりのみそ汁を追加

包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマトと、加熱せずに使えるハムなどを使ったサラダを追加すると、栄養のバランスがよくなります。

ゆでたり、電子レンジで加熱したりした野菜を入れると、簡単に不足しがちな野菜をとることができます。

野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維などを補えます。

正しいはしの持ち方



みなさんは、きちんとはしを持てますか? はしを正しく持てると食事もしやすくなります。また、食事の姿も美しくなります。

親指は動かない

いろいろな豆を食べよう

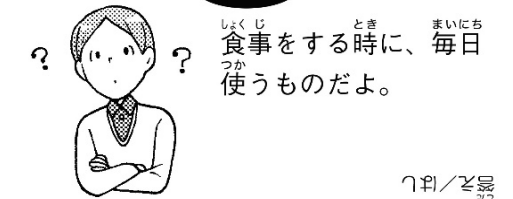


豆には、たくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。また、豆は栽培しやすく保存性の高い食品です。日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などのさまざまな加工食品があります。さまざまな料理で、おいしく豆を味わってください。

ことわざ編 □に入る言葉は何?

- より重いものを持ったことがない
- にも棒にもかからない

ヒント



～節分の炒り大豆を使って～ 『大豆とおふのきなこラスク』

- | | |
|--------------|----------------------------|
| <材料>5人分 | <作り方> |
| 焼きふ(小町ふ) 15g | ①バターを溶かし、グラニュー糖を加えて混ぜる。 |
| 炒り大豆 12g | ②焼きふと大豆に①をからませ、きなこも入れて混ぜる。 |
| バター 20g | ③天板にペーパーをしき、②を広げてオーブンで焼く。 |
| グラニュー糖 15g | (150℃、15分) ※ご家庭の機器によります。 |
| きなこ 10g | |

