

学校給食を活用した食育

「みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産」

6月 食育の日特別メニュー

●ごはん ●牛乳 ●さけのにんじんオーロラソース ●さやいんげんのごま和え ●呉汁 ●メロン

メロン
千葉産のメロンは、6月から7月が旬の時期です。銚子市や稲市で多く作られています。甘くてみずみずしいメロンを味わいます。

さけのにんじんオーロラソース
千葉市でとれた香裏にんじんと、たまねぎをみじん切りにし、マヨネーズ、ケチャップを加えてオーロラソースを作りました。にんじんとたまねぎのシャキシャキした食感が、油で揚げたさけによく合います。

さやいんげんのごま和え
5月から6月が旬のさやいんげんを使った和え物です。にんじんやもやし、コーンを加え、色鮮やかなごま和えに仕上げました。

呉汁
呉汁は、日本各地で昔から親しまれてきた郷土料理です。大豆を水に煮た、すりつぶしたものを「呉」といい、「呉」をみそ汁に加えたものが呉汁です。大豆はたんぱく質が豊富な栄養豊富な食品です。

千葉県でとれるところ
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」。近年、日本人の食生活も大きく変じ、不規則な食事や偏った栄養摂取、欠食などにより、さまざまな健康問題が起きています。このように食にまつお悩みを改善し、健康増進を図るそうと毎6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と決めました。

「香裏にんじん」は5月中旬から6月にかけ、花野町の武石町・舞浜町・新井町を中心に、収穫されます。給食で使われているにんじんは、学校給食用に特別に栽培されたものです。

事業主体名：千葉市教育委員会
保健体育課
開催日：令和3年6月
対象：市内小・中・特別支援学校



【食育の日特別メニュー】献立名
ごはん 牛乳
鮭の人参オーロラソース
さやいんげんのごまあえ
呉汁 メロン

「みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産」

6月 食育の日(6月19日)特別メニューレシピ

レシピの紹介
ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください!

さけのにんじんオーロラソース			呉汁		
材料名	分量(4人分)	切り方	材料名	分量(4人分)	切り方
さけ(切り身)	4切れ		水揚げ大豆	2/3カップ	粗くきざむ
しょうが	大さじ1	下味	油揚げ	1枚	短冊切り
酒	少々	下味(すりおろす)	豆腐	1/5丁	さいの目の粗
でん粉	大さじ3		ごぼう	10cm	5mm小口切り
揚げ油	適量		にんじん	中1/3本	5mmいちよう切り
にんじん	中1/6本	みじん切り	だいこん	2cm輪切り	5mmいちよう切り
たまねぎ	小1/8個	みじん切り	ごまつな	1/5束	2cm
にんにく	少々	すりおろす	長ねぎ	1/3本	5mm小口切り
マヨネーズ	大さじ2		しめじ	1/6パック	小房に分け
トマトケチャップ	大さじ2		こんにゃく	1/6枚	短冊切り
酒	小さじ1	④	白みそ	大さじ2	
砂糖	小さじ1		だし汁	600cc	

① 酒としょうがを混ぜ、さけに裏かける。
② ①のさけにでん粉をまぶして、170℃の油で揚げます。
③ 鍋に③の調味料を煮立て、にんじん、たまねぎ、にんにくを加えて煮ます。
④ 揚げたさけに③のソースをかける。
※ソースは煮がやみゆいで、煮ながら加熱します。

さやいんげんのごま和え		
材料名	分量(4人分)	切り方
さやいんげん	70g(25cmくらい)	2cm
にんじん	中1/3本	千切り
もやし	1/2袋	
コーン(缶)	1/3カップ	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1	④
白すりごま	大さじ2	
白すりごま	大さじ1	
白すりごま	大さじ1	

① さやいんげん、にんじん、もやし、コーンはそれぞれ手で水で洗いき、水気を切る。
② ①の調味料を合わせる。
③ ①の野菜とごま、②の調味料を加える。

環境に優しい地産地消

地産地消とは「地元で生産されたものを地元で消費する」ことです。地産地消には、さまざまなよい點があります。そのひとつが、環境に優しいことです。農産物を運ぶ距離が短くてすむので、排気ガス削減につながります。

「みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産」をキャッチフレーズに、学校給食に市内産農産物を取り入れ、地産地消を推進しています。6月は「食育月間」、19日は「食育の日」と定められていることにちなみ、市内産の旬を迎えた春夏ニンジンを取り入れた「食育の日特別メニュー」を提供しました。旬の地場農産物を学校給食の食材として積極的に取り入れることは、児童生徒が食材や料理の知識を持つことができます。また、地元農業への理解を深め、地域理解教育の一環とする役割を果たしています。さらに、自然の恵みや食にかかわる人々に感謝して食べ物を大切にする心や、地元の食材を大切にする豊かな人間性を育むよい機会となっています。