

学校給食を活用した食育

事業主体名：千葉市教育委員会
保健体育課

開催日：令和4年6月

対象：市内小・中・中等教育・特別支援学校

「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**

今日の特定のねらい
千葉市のにんじんを味わい、千葉市産について知る。

●ごはん ●牛乳 ●いわしのカリカリフライごまソースがけ ●にんじんと切干大根のピリ辛炒め ●豆乳味噌汁 ●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。新子市や船橋市で多く作られています。

いわしのカリカリフライごまソースがけ
いわしは、千葉県で多く収穫される魚です。衣にコーンフレークを加え、カリカリとした食感が楽しめます。ソースにごまを入れ、風味が豊かのように仕上がりました。

にんじんと切干大根のピリ辛炒め
やわらかく旨みのある、千葉市産の野菜ににんじんをたっぷり使います。にんじんの甘みと、切干大根のシャキシャキとした歯ごたえを味わってください。ピリ辛で、ごはんが進む頂けます。

豆乳味噌汁
豆乳は、体をつくるちからになるたんぱく質や、血液を造るものになる鉄分が豊富な食品です。豆乳を摂ることで、だしやみそと同様に味わい深くなり、満足にもなります。

千葉県産品産地マップ

「食育にんじん」は6月19日（金）から6月24日（木）まで、花見川区の筑石町・葉原町・真作町を甲種に収穫されます。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。

【食育の日特別メニュー】献立名
ごはん 牛乳
いわしのカリカリフライごまソースがけ
豆乳みそ汁 にんじんと切干大根のピリ辛いため 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）特別メニューレシビ**

レシビの紹介
ご提供でも、ぜひ、食べてみてください！

いわしのカリカリフライごまソースがけ		にんじんと切干大根のピリ辛炒め	
材料名	分量(4人分)	材料名	分量(4人分)
いわし	1尾	にんじん	200g
揚げ粉	適量	切干大根	100g
コーンフレーク	適量	ごま油	大さじ2
ごま油	大さじ4	しょうゆ	大さじ1
味噌	大さじ1	みりん	大さじ1
ごま	大さじ4	豆乳	100g
コーンフレーク	適量		
ごま油	大さじ4		
揚げ粉	適量		
味噌	大さじ1		
ごま	大さじ4		
ごま油	大さじ4		

※コーンフレークは食育強化のイメージです。
※コーンフレークがゆがいた状態で、いわしや野菜と一緒に炒めると食育効果がより高まります。

食育メニューは「食育推進」専用印刷紙「食育の日」
※印刷紙は、学校給食の食育推進のために、千葉県教育委員会、千葉県学校給食センター、千葉県学校給食センターから配布されています。印刷紙は、学校給食の食育推進のために、千葉県教育委員会、千葉県学校給食センター、千葉県学校給食センターから配布されています。

「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。