

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11月
対象：市内小・中・特別支援学校

セサミトースト 牛乳 ポトフ 小魚のチーズ焼き
さつまいもきんとん

11月「さつまいも」 放送原稿(栄養教職員が放送)

みなさんこんにちは。今日はさつまいもについてお話しします。

さつまいもは、春先に苗を植えて、秋に収穫されます。

千葉市内では、主に花見川区、若葉区、緑区で栽培されています。江戸時代にさつまいもの栽培と普及に貢献した青木昆陽の功績は、日本全国の人々の生命を救ったことが知られています。千葉市の幕張地区にはその功績をたたえられた神社などもあります。

さつまいもは、糖質が豊富で、私たちの体を動かすエネルギーになります。また、食物繊維やカリウムはとりすぎた塩分を体外へ出す働きをするので食生活の改善にも役に立ちます。

今日は、千葉市で収穫された旬のさつまいもとりんごを使った「さつまいもきんとん」を作りました。使われている芋の種類は「べにはるか」または「シルクスweet」で、ねっとりとした食感はこの料理にとても合います。きんとんは、黄金色の小判を意味していて、縁起物としてお節料理にも入っている料理です。

生産者の方々に感謝して、千葉市産の旬の「さつまいも」を味わいましょう。

「みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産」
千葉市でとれる野菜を知ろう

11月 さつまいも ヒルガオ科 根（塊根）を食べる野菜
食物繊維・ビタミンC・カリウムが豊富 [SWEET POTATO]

さつまいもの種類はとて多く、味や形・色・食感など様々です。そのため、その特徴を活かした食べ方ができます。焼く・煮るといった簡単な調理の他にも、「さつまいもごはん」「大学芋」「スイートポテト」など、食感を活かしてくれる料理も豊富にあります。

さつまいもは糖質（でんぷん）が多く、体を動かすためのエネルギー源となります。栄養価が高く育てやすいことから、日本では主食としていた時代もありました。

現在の食生活の課題のひとつに、過剰の取りすぎがあげられます。さつまいもに多く含まれるカリウムや食物繊維は、取りすぎた塩分を体外へ排出する働きがあり、食生活の改善にも役立ちます。

千葉市でとれるところ

千葉市では、花見川区・若葉区・緑区で栽培されるほか、収穫体験などができる施設もあります。

今日の給食のねらい
千葉市でとれた旬のさつまいもを味わう

旬のさつまいもを使った「さつまいもきんとん」

材料	4人分	切り方
さつまいも	大 1本	2cm角切り
りんご	1/2個	半分はすりおろす 半分は1センチ角切り
砂糖	大さじ1~2	(加減しながら加える)
みりん	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
白ワイン	小さじ2	
レモン果汁	小さじ1	
水	50cc	(加減しながら加える)

【作り方】

- さつまいもは皮を厚くむき、切る。
- ①を加熱する。(電子レンジ600w約3分加熱または鍋で煮、ゆで)熱いうちに糖くつき。
- りんごを角に入れて、②を加え火にかけて、半分過ぎるまで弱火〜中火で煮る。※水分が少なくなったら足す。
- ④を加え、よく混ぜながら好みの固さ・味になるように仕上げます。

※さつまいもは、ゆっくりと時間をかけて加熱すると甘味が増します。
※電子レンジを使用する場合は、固さをみながら加熱してください。
※素材の甘さを生かすため、砂糖は加減して加えるといいです。

千葉市産地産物
「青木昆陽甘藷耕作地」
千葉市若葉区花見川4-514-2

さつまいもの栽培と普及に貢献し、多くの人の生命を救った青木昆陽。史跡は千葉市の若葉区幕張の近くにあります。歴史を今でも感じたい場合には、青木昆陽を祀った「昆陽神社」もあります。

「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。11月は市内対象校全域で、旬のキャベツ、コマツナを取り入れたほか、今年度は小学校・養護・第二養護学校にさつまいもを取り入れました。関係機関と連携を図り、市場に流通しない規格外のさつまいもを使用し、旬のりんごを加え「さつまいもきんとん」にして、おいしくいただくことができました。

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作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。