

学校給食を活用した食育

千葉市内産「キャベツ」と「こまつな」を使用

事業主体名：千葉市教育委員会
保健体育課

開催日：令和5年11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
千葉市でとれる野菜を味わおう

11月キャベツ

アフラトキシン 減を食べる野菜
ビタミンC ビタミンU が豊富
【CABBAGE】

秋の農わり頃から冬にかけて出回っているキャベツは冬キャベツで、夏に種をまいたものです。夏キャベツと比べるとずっしりと重く、葉がしっかりと巻かれています。苦みが少なく甘みがあるのが特徴です。

★キャベツとベーコンのペペロンチーノについて★
千葉市でとれた旬のキャベツをたっぷり使ったイタリア料理です。キャベツを味わうために、組み合わせる食材はベーコンのみのシンプルな料理で、キャベツの歯ごたえや甘みが感じられます。「ペペロンチーノ」はイタリア語で「唐辛子」を意味します。にんにくやオリーブオイルが、料理全体の味や香りを引き立てます。

千葉市でとれるところ
千葉市の学校給食での給食メニューに取り付け、紹介しています。

今日の給食のねらい
千葉市でとれた旬のキャベツを味わおう

千葉市でとれた新鮮なキャベツを使った「キャベツとベーコンのペペロンチーノ」

材料名	4人分	切り方
キャベツ	小玉1個	ざく切り
ベーコン	60g	短冊切り
にんにく	1〜2片	みじん切り
唐辛子	1/3粒程度	種を抜いて細切り
オリーブオイル	大さじ1	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	黒こしょうでもよい

※唐辛子の量で辛味を調整します。
【作り方】
①オリーブオイルに、にんにく、唐辛子を入れてしばらく煮き、オリーブオイルに香りをつける。
②フライパンに①を入れて、弱火で加熱し、香りを立たせる。
③ベーコンを加え、焼き色をつける。
④火を強くして、キャベツを加え炒める。
⑤キャベツがしんなりしたら、塩、こしょうで味を調え仕上げます。

「キャベツ」の産地は「新潟」です。別項のページに載っているように、産地が異なるような野菜から、このような野菜になったと書かれています。

武石町のキャベツ



キャベツとベーコンのペペロンチーノ

「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味わおう

11月こまつな

アフラトキシン 減を食べる野菜
カロテン カルシウム が豊富
【KOMATSUNA】

こまつなは冬が旬の野菜ですが、ハウス栽培も盛んなため、年間を通じて手に入ります。寒い時期のこまつなは、霜に当たると葉は厚みが増し、アクが抜けて甘みも増しておいしくなります。葉の茎が濃く、厚みがあり、根元が白いのがおいしいこまつなです。

こまつなは、骨や歯を強くする「カルシウム」を多く含みます。また、豊富な「ビタミンC」は、免疫力を高め風邪の予防にも効果的です。濃い緑色は「カロテン」で、体内でビタミンAに変わり、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の予防に効果があります。普段の食事に積極的に取り入れたい野菜です。

千葉市の学校給食での給食メニューに取り付け、紹介しています。

今日の給食のねらい
千葉市でとれた旬のこまつなを味わおう

千葉市でとれた新鮮なこまつなを使った「こまつなのおひたし」

令和4年度子ども給食で、地産地消の推進について提案した小学生のみなさんが考えたメニューです。

材料名	4人分	切り方
こまつな	1/2束	3cmざく切り
にんじん	中1/6本	千切り
もやし	1/2袋	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1	
和風だし(顆粒)	少々	

【作り方】
① 鍋にお湯を沸かし、こまつな、にんじん、もやしをゆでる。水にとって冷まし、水気を絞る。
② しょうゆ、みりん、和風だしを合わせて、レンジで軽く加熱する。
③ ①を②に入れて和える。
*和えてから時間が経つと水っぽくなるので、食べる直前に和えましょう。

【こまつなの産地情報】
多し産させた産地が千葉県一帯で、特に佐原、ビロウ原などに入ります。産地直産品を下にして、立てた状態で保存しましょう。

千葉市でとれるところ
こまつなは花見川区武石町、稲佐町、緑区稲佐町を中心に生産されています。千葉市は、千葉県の中でも特に多くこまつなを生産しています。

高田町のこまつな



こまつなのおひたし

「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月はキャベツとコマツナを用いて、「キャベツのペペロンチーノ」と「こまつなのおひたし」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得る助けになるとともに、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。地元の自然の恵みや食にかかわる人々への感謝の気持ちが芽生え、豊かな人間性を育むよい機会ともなっています。