

# 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3年11月

対象：市内小・中・特別支援学校



ご飯 牛乳 ししゃもパリパリ揚げ 白玉汁  
キャベツと鶏肉のトマト煮 りんご

**「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月キャベツ

アミノ酸 葉を食べる野菜  
ビタミンC ビタミンU が豊富  
【CABBAGE】

世界最古の野菜のひとつといわれるキャベツ。現在では、世界各地で栽培されています。キャベツは、体の抵抗力を高める「ビタミンC」が豊富です。ビタミンCは、葉を構成するためのたんぱく質である「コラーゲン」を作るときに必要となり、あらゆる世代に欠かすことのできない栄養素のひとつです。また、キャベツならではの成分に、胃腸の粘膜を守る働きがある「ビタミンU」があります。とんかつなどの揚げ物に、千切りキャベツが添えられていることがありますが、一緒に食べることで腸を多く含む揚げ物による胃への負担を減らすことができます。

冬の時期に出回っているものは冬キャベツといい、夏に収穫をまいて育てられたものです。昔キャベツと比べてすしりと重く、葉がしっかりと巻かれているのが特徴です。

**千葉市でとれるところ**

千葉市内では花見川区の武石町、長作町、笑方町や瑞穂を中心に作られています。

材料名	4人分	切り方
キャベツ	5枚	2cmにざく切り
鶏肉	200g	小籠切り
たまねぎ	小1/2	くし切り
えのきたけ	1/3パック	1/2に切る
水菜大豆	1/2カップ	
ホールトマト（缶）	1/2缶	角切り
にんにく	少々	みじん切り
赤ワイン	大さじ1/2	
トマトケチャップ	大さじ1	★ポイント たまねぎ、えのきたけ、キャベツを炒める前にレンジで加熱すると早くできあがりになります。
醤油	小さじ1/3	
こしょう	少々	
オリーブオイル	大さじ1/2	

【作り方】  
①鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて加熱し、香りを出す。  
②鶏肉を炒め、赤ワインを加える。  
③鶏肉の色が変わったら、たまねぎを加えて炒める。  
④ホールトマト、水菜大豆を加えて煮る。  
⑤えのきたけ、キャベツの順に加える。  
⑥トマトケチャップを加え、こしょうで味を調える。

**「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月こまつな

アミノ酸 葉を食べる野菜  
カロテン カルシウム が豊富  
【KOMATSUNA】

小松菜は冬が旬の野菜ですが、ハウス栽培も盛んなため、年間を通して食べることができます。寒い時期の小松菜は、霜に当たるたびに葉は厚みを増し、みずみずしく柔らかくなり、アクが抜けて甘みも増します。一般的に葉の色が濃く、厚みがあり、根元が太いものがおいしい小松菜とされています。

小松菜は「カルシウム」が多い野菜です。カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」を多く含むきのこ類や魚貝類と一緒に食べると、より一層吸収がよくなります。

また、体内でビタミンAになる「カロテン」を多く含むため、皮膚や粘膜を丈夫にします。油に溶けやすいビタミンなので、油を使って料理をすると、より効率よく小松菜の栄養を取り入れることができます。

**千葉市でとれるところ**

小松菜は花見川区武石町・瑞穂町、緑区高井町を中心に、生産されています。

千葉市は、千葉県の中でも特に多く小松菜を生産しています。

今日の給食のねらい  
市内産の旬の小松菜のおいしさを味わう

千葉市でとれた新鮮な小松菜を使った「小松菜と鶏肉の黒酢炒め」  
香うやかな酸味の黒酢と、こまつなの風味を合わせた炒め付け炒め、食が進みます。

材料名	4人分	切り方
こまつな	1/2株	2cm切り
鶏肉	100g	3cm角切り
酒	小さじ1	下味
塩	適量	下味
こしょう	適量	下味
片栗粉	小さじ1	下味
にんにく	1/3本	短冊切り
長ねぎ	1/3本	5mm幅斜め切り
しめじ	小さじ1/2	小さくカット
秀ピーマン（ワタ）	1/4個	3mm厚切り
白いりごま	大さじ1	
白すりごま	大さじ2	
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
黒酢	小さじ1	A
みりん	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
ごま油	小さじ1	

【作り方】  
①鶏肉は下味をつける。  
②鶏肉に片栗粉をまぶす。  
③フライパンに油を入れ熱し、鶏肉を炒める。  
④にんにく、しめじ、長ねぎを順に加えて炒める。  
⑤小松菜、秀ピーマン（ワタ）を加えて炒める。  
⑥お酢で味を調整し、味を調える。  
⑦白すりごま、白ごまを加えて仕上げ。



ご飯 牛乳 八杯汁 さわらの西京みそ焼き  
こまつなと鶏肉の黒酢炒め

「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月は旬のキャベツとコマツナを取り入れ、「キャベツのトマト煮」と「こまつなと鶏肉の黒酢炒め」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と、地元の食材を大切にすると豊かな人間性を育むよい機会となっています。