

学校給食を活用した食育

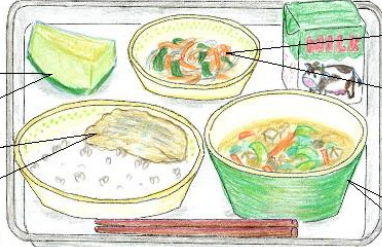
みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産

6月 食育の日特別メニュー

●ごはん ●牛乳 ●さばの甘酢揚げ ●ごま豆乳スープ ●春夏にんじんのナムル ●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。銚子市の旭市で多く作られています。

さばの甘酢揚げ
さばは、千葉県で多く水揚げされる魚です。揚げたさばを甘酢だれでさっぱりいただきます。



今日の給食のねらい
千葉市のにんじんを味わい、食育の日について理解を深める。

春夏にんじんのナムル
千葉県でとれたにんじんのナムルは、令和4年度千葉市子ども議会、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。やわらかく甘みのある、千葉県産の春夏にんじんをたっぷり使います。にんじんの甘みをにんじんの糖りとともに味わいましょう。

ごま豆乳スープ
豆乳は、体をつくるものになるたんぱく質や、血を造るものになる鉄分が豊富な食品です。残りごまとすりごまの2種類のごまを入れた、風味豊かなスープです。



千葉市の学校給食での地産地消の取り組みについて、紹介しています。



「春夏にんじん」は5月中旬から6月にかけて出荷される、千葉県産の「なつじん」です。花見川区の武石町・舞張町・長作町を中心に収穫されます。

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6月

対象：市内小・中・中等教育・特別支援学校

【食育の日特別メニュー】

ごはん 牛乳
さばの甘酢揚げ ごま豆乳スープ
春夏にんじんのナムル 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！



さばの甘酢揚げ			ごま豆乳スープ		
材料名	分量(4人分)	切り方	材料名	分量(4人分)	切り方
さば	4切れ	すりおろす	豚ひき肉	60g	
しょうが	少々	すりおろす	豆腐	少々	みじん切り
酒	大さじ1/2		にんにく	少々	みじん切り
しょうゆ	大さじ1/2		しょうが	少々	みじん切り
片栗粉	大さじ3		酒	小さじ2	
米粉	大さじ1/2		油	小さじ1	
揚げ油	適量		にんじん	小1/2本	千切り
しょうが	1/2片	すりおろす	キャベツ	3枚	縦切りに
砂糖	大さじ2		きのこのたけ	1/3袋	縦切りに
酢	大さじ1		豆腐	1/2丁	さいの目
ねぎ	1/3本	みじん切り	チンゲンサイ	小1株	1.5cm
			大豆水煮	40g	
			みみず	大さじ2	みじん切り
			しょうゆ	大さじ1/2	
			無糖豆乳	150cc	
			水	480cc	
			塩	大さじ1	
			白すりこぎ	大さじ1	

さばの甘酢揚げの作り方

- ①さばにしょうが、酒、しょうゆで下味をつける。
- ②片栗粉と米粉を混ぜ合わせた衣をさばにつけて油で揚げる。
- ③しょうが、砂糖、酢、ねぎの旨味を加え、甘酢だれを作る。
- ④のさばに③の甘酢だれをかける。

春夏にんじんのナムルの作り方

- ①ゆず大根は水でもどしておろし、ゆず大根をゆでたます。
- ②こまつな、にんじん、もやし、ゆず大根をゆでたます。
- ③和え衣をよく混ぜ合わせる。
- ④②、③を加える。

ごま豆乳スープの作り方

- ①鍋に油を入れ、豆腐としょうが、にんにくを炒め、香りを出す。
- ②ひき肉を炒め、酒を加える。
- ③にんじんを加えて炒める。
- ④水を加え、沸騰したらおろしを加える。
- ⑤おろしを加え、大豆水煮、チンゲンサイの茎を加えて煮る。
- ⑥キャベツ、豆腐を加えて煮る。
- ⑦煮汁でゆでたチンゲンサイ、しょうゆを入れる。
- ⑧煮た大豆乳を加える。
- ⑨チンゲンサイの葉、白すりこぎ、すりこぎを加えて仕上げる。

★牛乳はレンジで軽く温めると飲みやすくなります。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」。

国民が健康で豊かな生活を営むためには、健全な食生活を営み、おいしく楽しく食べることや、それを支える社会や環境を持続的にしていくことが期待されています。食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促し、その一環の先駆と定着を図ることを目指し、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めました。

「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。