

食育だより



11月

船橋市立法典小学校
栄養教諭 浅田 朝子

★千葉県産の食材が豊富に出回る時期です。

秋から冬にかけて、千葉県で生産される多くの食材が旬を迎えます。県内の公立学校では毎年11月に「千葉千消費デー」を設定し、地場産物を活用した献立を実施しています。本校では、12日に地場産物と千葉県の郷土料理である「さんが焼き」を取り入れた給食を味わいます。

☆寒い時期に旬を迎える “ちばの恵み”

| | |
|---|--|
| <p>ほうれんそう</p> <p>免疫力を高めるビタミンAや、貧血をふせぐ鉄分をふくみます。あく(シュウ酸)があるので、必ずゆでてから使いましょう。</p> <p><u>とくにおいしい時期</u></p> <p>1月～2月</p>  | <p>かぶ</p> <p>白い根の部分には、かぜの予防にきくビタミンCが多くふくまれます。葉の部分にも、カルシウムやビタミンAなど栄養がたくさんあります。</p> <p><u>とくにおいしい時期</u></p> <p>12月～3月、5月</p>  |
| <p>ねぎ</p> <p>においの成分である硫化アリルには、体をあたため、つかれをとる働きがあります。</p> <p><u>とくにおいしい時期</u></p> <p>11月～2月</p>  | <p>だいこん</p> <p>食べ物の消化を助ける酵素をふくみます。煮物やみそ汁のほか、サラダなど生のまま食べるのもおすすめです。</p> <p><u>とくにおいしい時期</u></p> <p>11月～3月</p>  |
| <p>春菊</p> <p>免疫を高めるビタミンAや、とりすぎた塩分を体の外に出してくれるカリウムをふくみます。なべ料理におすすめです。</p> <p><u>とくにおいしい時期</u></p> <p>12月～2月</p>  | <p>さつまいも</p> <p>ずんぐりした太めのもの、両はしに痛みのないものを選びましょう。形がまがっていても、味の影響はありません。</p> <p><u>とくにおいしい時期</u></p> <p>10月～1月</p>  |
| <p>こめ</p> <p>千葉県産のおもな品種は、「ふさこがね」「ふさおとめ」「コシヒカリ」「粒すけ」です。給食では千葉県の「ふさこがね」を使用しています。また、今月は船橋産の「粒すけ」も使用します。</p> | <p>落花生(ピーナッツ)</p> <p>国内産のおよそ8割が千葉県でつくられています。11月はおいしい新豆が出回る時期です。</p>  |

♪次ページにて、船橋市の学校給食レシピ集より2品紹介します。ぜひお試しください。



ふろふき大根 肉みそだれ（4人分）

【ふろふき大根】

| | |
|--------------|-------------|
| だいこん（3cm輪切り） | 1/2本（400g） |
| ・米のとぎ汁 | 適量 |
| ・水 | 1カップ（200cc） |
| ・出し昆布 | 5g |

| | |
|--------|--------------|
| 薄口しょうゆ | 小さじ1と1/2（8g） |
| 酒 | 大さじ3（45g） |
| みりん | 大さじ1強（20g） |

【肉みそだれ】

| | |
|------|---------------|
| サラダ油 | 適量 |
| 豚ひき肉 | 100g |
| A | |
| ・白みそ | 大さじ3（50g） |
| ・砂糖 | 大さじ2（18g） |
| ・酒 | 大さじ1と1/2（22g） |
| ・みりん | 大さじ2と1/2（45g） |

お好みでゆずを添えても○！

大根料理



※昆布は前日、水に漬けておき、水だしを取る。
※だいこんは、米のとぎ汁で下ゆでをする。

【ふろふき大根】

①鍋に下ゆでしただいこんを並べ、昆布だしを注ぎ（だいこんがかぶる位）、ひと煮立ちしたら火を弱め、調味料を加え、軟らかくなるまで煮る。

【肉みそだれ】

①鍋に油を入れ、肉を炒める。

②火を弱め、Aを加えて、焦がさないようにヘラでかき混ぜながら、弱火でつやが出るまで練る。

◆器に大根を盛り付け、肉みそだれをかける。



ねぎ塩豚丼（4人分）

| | |
|-------------|---------------|
| ごはん | 4人分 |
| 豚肩ロース小間 | 230g |
| A | |
| ・ねぎ（みじん切り） | 1/4本（35g） |
| ・塩 | 小さじ1/2（3g） |
| ・酒 | 小さじ1（5g） |
| ・ごま油 | 小さじ1（4g） |
| ごま油 | 小さじ1（4g） |
| にんにく（みじん切り） | 大さじ1/2（5g） |
| もやし | 1袋（200g） |
| ねぎ（斜め薄切り） | 1/2本（75g） |
| B | |
| ・酒 | 大さじ1と1/3（20g） |
| ・塩 | 小さじ1/2（3g） |
| レモン汁 | 小さじ2（10g） |
| 白ごま | 大さじ1弱（7g） |



料理の名わき役



今日は
主役に

①豚肉はAの調味料で下味をつけておく。

②油でにんにくを、香りが出るまでゆっくりと丁寧に炒める。

③豚肉を入れ炒める。

④もやしを入れ、よく炒めて水分をとばす。水分がなくなったら、ねぎを加えてサッと炒める。

⑤Bの調味料を加え、味をととのえたら、仕上げにレモン汁を入れる。

⑥ごはんを器に盛り、軽く煎っておいた白ごまを上につる。

カロリーが気になる方は、肩ロースではなく、豚もも肉に。部位を変えるだけでヘルシーに！
お好みで辛みそを添えても、また違う美味しさに。