

はちのご食だより 10月号

船橋市立法典東小学校
令和6年9月30日発行
栄養士 宮原紀子

令和6年度は、船橋市とデンマーク・オーデンセ市との姉妹都市提携35周年及び中国・西安市との友好都市提携30周年の年にあたります。市内イベントの一環として、給食では「学校給食で食べようオーデンセ」「学校給食で食べよう西安」を実施します。給食をとおして、両市の交流の歩みを祝い、更なる親善交流を図ることを目的としています。

オーデンセ市

★法典東小から
約8,800キロ
羽田空港 →
デンマークの首都
コペンハーゲン
(飛行機で14時間)
コペンハーゲン →
オーデンセ市
(電車で1時間半)

★人口は約20万人

★日本との時差は
基本8時間。日本が
お昼の12時ごろ、
オーデンセ市は、
まだ朝の4時です。

オーデンセ市と西安市はどんなところ？



西安市

★法典東小から
約2,800キロ
成田空港 →
西安咸陽国際空港
(飛行機で
4時間20分)

★人口は
約1,307万人

★日本との時差は
1時間です。日本が
お昼の12時ごろ、
西安市は1時間前の
11時です。

「学校給食で食べようオーデンセ」メニュー紹介

フランコッペパン

オーデンセでは「ライ麦パン」をよく食べます。給食で「ライ麦パン」はないので、「ライ麦パン」に似た「フランコッペパン」です。

コッグ・トースク (Kogt Torsk)

茹でたりで焼いたりした鱈に、粒マスタード入りのホワイトソースをかけた料理です。

クラシックポテトサラダ

デンマークの人は、じゃがいも料理が大好きです。あらゆる料理にじゃがいもを好んで使います。

「学校給食で食べよう西安」メニュー紹介

油淋魚 (ユーリンユイ)

「油淋」は「油をかける」という意味で、ねぎやごま油が香る、甘酸っぱいソースを、揚げた魚にかけた料理です。

拌三絲 (バンサンズー)

「拌」は中国語で「和える」、「三」は中国語でも数字の「3」、「絲」は中国語で「糸のように細く千切りにする」という意味です。

肉丸胡辣湯 (ロウワンフーラータン)

肉団子スープのことです。

【船橋産の旬の食材を食べて知る日】

地域や地場産物への理解を深め、「ふるさと船橋」への思いを育むことを目的に、毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、実際に給食で味わう体験をします。10月の食材は「キャベツ」です。

【キャベツ】

キャベツは、4月～6月に作られる「春キャベツ」7月～10月に作られる「高原キャベツ」11月～3月に作られる「冬キャベツ」があります。

キャベツには、胃酸の過剰な分泌を防ぎ、胃腸を健康に保つ働きがあるビタミンUが多く含まれます。また、肌や粘膜などの調子を整える働きがあるビタミンCも多いです。