

* 食育だより *

令和5年4月
船橋市立三山東小学校

※※今月の船橋産旬の食材※※



ご進級、ご入学おめでとうございます。新しい環境での生活が始まり、疲れやすい時期ですが、しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

★学校給食について★

学校給食は、健康で充実した生活を送るために望ましい食生活の基礎や基本を身に付け、自分の健康を考えて食事ができるように学習する場です。

学校給食の7つの目標

 健康な体づくり	 望ましい食生活のお手本に	 助け合い、協力して楽しく食べる
 自然の恵みに感謝する	 働く人たちに感謝して食べる	 地域の食を知り、未来に伝える
		 食を通して社会のしくみを知る

船橋市給食作りの基本

- ・食べる児童の立場で愛情を込めた料理を作ります。
- ・調理は手作りを基本にしています。
- ・安全な食品を使用し、衛生的な調理を行います。
- ・適温給食を心がけます。

8人の調理員と安心、安全でおいしい給食作りに努めてまいります。よろしくお願ひします！



小松菜

船橋市では小松菜がたくさん生産されており、特に西船地域で盛んに作られています。小松菜は、東京の小松川という地域（現在の江戸川区）でたくさん作られていたことが名前の由来です。

小松菜には、骨をつくるもとになるカルシウムと、血液をつくるもとになる鉄がたくさん含まれています。また、濃い緑色なので、おかずに小松菜を入れると彩りが良くなります。給食でもほぼ毎日使っているので、船橋の美味しい小松菜をたくさん味わいましょう！

のり

「船橋三番瀬海苔」は、2007年に「本場の本物」に指定されている質の高いのりです。船橋産ののりは香りの強さと色のつやが特徴的です。船橋でのりがたくさん生産されるイメージがあまりないかもしれませんが、船橋の三番瀬は、川からたくさんの栄養が含まれた水が流れるため、おいしいのりを作ることができます。今月は、21日に船橋産ののりをたっぷり使った「いそか和え」を提供します。のりの香りと味を楽しみましょう！



船橋市の学校給食では、毎月船橋産の農水産物を使用する「船橋産旬の食材を食べる日」を設定しています。食育だよりでは、その月に登場する船橋産の農水産物を紹介します。ぜひチェックしてくださいね！

給食メニューの紹介

いそか和え

分量（4人分）

- ・もやし：120g
- ・小松菜：60g
- ・きざみのり：3g
- ・しょうゆ：大さじ 1/2

作り方

- ①もやしと 2cm 長さに切った小松菜を茹でて水気を切り、しょうゆ（分量外）を振る。
- ②きざみのりとしょうゆで和える。

いそか和えは和え物の中でも人気のメニューです！しょうゆのみのシンプルな味付けのため、のりのおいしさを味わうことができます。給食ではもやしと小松菜を使用していますが、様々な野菜でアレンジ可能です。ぜひ試してみてくださいね！