

食育だより



船橋市立大穴北小学校

2026.1.28

大穴地区の食材を知ろう！特別号

～大穴地区の旬の食材を食べよう！～

毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」があります。今回は、大穴北小学校と大穴小学校の2校で、「大穴地区で収穫された野菜を味わおう！」と、いうことで1月29日（木）に2校共通献立を実施します。大穴産の食材は『さいとうファーム』の“ねぎ”と“こまつな”を使用した献立になります。地元食材を使用した給食、楽しみにしててください。

●ねぎはどうやって作られているの？

先日、さいとうファームさんの畑に取材に行ってきました。まずは『苗づくり』は3月のお彼岸から4月にかけて種をまき、苗を育てます。1か月半くらいで20cmくらいに成長します。4月末～5月に、たい肥を入れて土づくりをして畝を作ります。苗を植え（定植）、ねぎが伸びてきたら4回程度、土をかけていきます。水まきは、定植の初めに雨が降らなかった時だけ与えますが、基本は自然の雨で育ちます。ちなみに、ねぎの白い部分は土の中にあつた部分で、緑色の部分は土の外、日に当たっていた部分になります。お店に売っているものにもよりますが、白いものが多い商品や緑色が多いものもあります。種まきから半年ほどかけ11月末頃から収穫をします。畝の片側を鍬で崩し、ねぎを傾けてから引き抜いていきます。



年々気候変動などもあり、いろいろな野菜作りが難しくなる中で、農家さんたちは工夫をしながら作っています。食べてくれる人たちのことを思い、愛情たっぷりの野菜を届けてくれています。暑い日も寒い日もありますが、おいしいものを届けたいという農家さんの気持ちを知らせてもらえたらうれしいです。



食材紹介（ねぎ）

☆ねぎの栄養☆

緑黄色野菜の分類される緑色の部分には、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富です。白い部分に多く含まれる香り成分、硫化アリルは消化液の分泌を促して食欲を増進させたり、血をサラサラにしてくれます。また、ビタミンB₁の吸収を助け、疲労回復に繋がります。さらに、体を温めてくれるのでかぜ予防に効果的です。

熱を通すと甘味が増し、やわらかくなるので鍋料理など、さまざまな料理に欠かせません。



☆ねぎ塩豚丼の作り方☆

今回の給食で提供する「ねぎ塩豚丼」の具の作り方を紹介します。

【材料】（児童一人分）

- ・豚肉 50g
- ・ねぎ 20g
- ・塩 少々
- ・ごま油 適量
- ・もやし 40g
- ・にんにく 少々
- ・ごま油 適量
- ・塩 0.5g
- ・レモン汁 1g
- ・こしょう 少々

【作り方】

- ・下ごしらえ
ねぎ→みじん切りと小口切り
にんにく→みじん切りとすりおろし
- ①豚肉にみじん切りのねぎとにんにくのすりおろし・塩をもみこんでおく。
- ②ごま油を鍋に入れ、みじん切りのにんにくを香りが出るように炒め、肉を加えて炒める。
- ③もやし、小口切りのねぎを入れ炒める。
- ④合わせ調味料を入れて仕上げる。

～保護者の皆様へ～

今回、夏、冬と大穴地区での共通献立を実施するにあたり、多くの方々にご協力いただきました。地元食材を味わうことの喜びや食に関する興味・関心など、食を通して子供たちが多くのことを学べるよう、今後とも頑張ります。

今回のコラボが「地元のおいしい野菜を食べたい！」などのきっかけになれば幸いです。大穴地区では、たくさんの野菜や果物を育てている農家の方がいらっしゃいます。お子様と畑を眺めながら「今、何が育っているかな」と食への関心を深めていただけたらうれしいです。