

食育だより



令和7年7月
船橋市立若松小学校
栄養教諭 斎藤 光
おうちのひととよみましょう。

夏休みがはじまります。おかげさまで、4月から7月まで、66回の給食をつくることができました。毎日の給食を味わってくれて、どうもありがとうございました。

もうじき梅雨が明けて夏本番。今年は、6月中旬から暑くなり、給食室のなかも、30℃をこえる日が続いていました。しばらく給食はお休みです。調理員さんは、給食室の大そうじをします。そして、9月から給食がくれるように、準備します。

6月24日と7月11日は、夏が旬の枝豆を給食で味わいました。農家の田中さんと小川さんが育ててくれた枝豆です。お家でも、旬の枝豆を味わってみてはいかがでしょうか。

船橋産旬の食材を食べて知る日『枝豆』

きゅううしよくだいすき

令和7年7月11日

船橋産旬の食材を食べて知る日
えだまめ

おがわ ようけい
小川さんのえだまめ「陽恵」茶豆風味

今日の給食は、枝豆の塩ゆです。

問題 今日枝豆のゆではどちらでしょう？

A 鍋に水と枝豆と塩を入れて、火にかけてゆでた。

B 鍋にお湯をわかして、枝豆と塩を入れてゆでた。



この夏2回目の枝豆です。今回は、農家の小川さんが育ててく

れた枝豆です。小川さんも、田中さんと同じく、西船橋枝豆

研究会のメンバーで、枝豆を育てる名人です。1回目は、田中

さんが育ててくれた『鈴だるま』という種類の枝豆を味わいま

した。今日は、『陽恵』という種類の枝豆です。『陽恵』は、香りが

よく、あまみがあるのが特徴です。

鍋にお湯をわかして、枝豆を入れます。枝豆に塩味をつける

ために、塩を入れてゆでました。ゆであがった熱々の枝豆は

みずにはつけません。ザルに取り出して風をあてて冷まします。

枝豆は、土に植えたまま成長が進んでいくと、大豆になる

植物です。収穫した後も、どんどん成長を続けようとしています。

土から栄養をもらえない枝豆は、成長に必要な栄養を豆から

もらおうとします。すると、豆の栄養が減って、おいしさもどん

どんと減っていきます。「枝豆は新鮮なうちにゆでた方がいい」

と聞いたことはありませんか。それはお湯でゆでることで、

枝豆の成長しようとする力を止めることができるからです。

今日は、小川さんの枝豆を味わってください。(こたえB)

船橋特産野菜シリーズ2
にしなばし はつ えだまめへん
西船橋の葉付き枝豆編
(YouTube動画)



船橋特産野菜シリーズ2

西船橋の葉付き枝豆編 (YouTube 動画)

<https://www.youtube.com/watch?v=StWtHwYV0nk>



田中さん、小川さんの枝豆を食べて、あじわいカードを書きました

- ◇ えだまめのすずだるまがとってもあまくておいしかったです!!かわからぶちっと出すのも、たのしかったです。かわにあるふわふわがえだまめを守ってるだなんてすごいなと思いました。
- ◇ まめは、1年生のときからすきでした。
- ◇ 枝豆の塩味がきいていてとてもおいしく感じました。私は、枝豆が大好きです。まただしてください。
- ◇ とーってもおいしかったです。「鈴だるま」という品種を初めて食べました。とてもあまくて塩と合っていました。また、食べたいです。

- ◇ 今日の給食でたようけいが、あまみがあってとてもおいしかったです。
- ◇ えだまめがぷるぷるでおいしかったです。
- ◇ わたしは、えだまめがだいすきです。
- ◇ えだまめがかみやすくておいしかったです。
- ◇ えだまめがぷるぷるでおいしかったです。

