食育だより

10月

令和８年度　特別号
薬円台南小学校



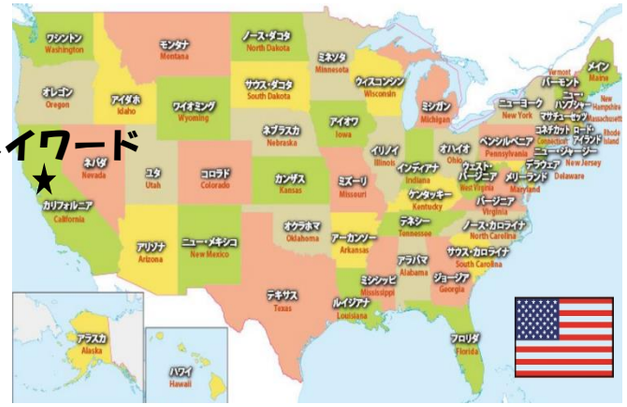
しまいとしていけい　しゅうねんきねん
姉妹都市提携40周年記念！



「学校給食で食べよう　ヘイワード！！」

今年は、船橋市とアメリカ・ヘイワード市が姉妹都市になって４０周年を迎えます。ヘイワード市とは、昭和６１年１１月に姉妹都市を提携して以来、文化・スポーツ、教育など、さまざまな分野で交流を続けてきました。４０周年を記念して、ヘイワード市をより身近に感じ、興味をもってもらえるよう、市内の学校で、「学校給食で食べよう　ヘイワード！！」が実施されています。
本校では、１０月７日にヘイワード市で親しまれている食材やメニューを取り入れた給食を実施しました。

ヘイワード市はどんな街？



ヘイワード市は、サンフランシスコから約３０km、サンフランシスコ湾の東側に位置する人口約１６万人の街です。
交通の便がよく、住宅地として発展してきました。



市内では毎週ファーマーズ・マーケットが開かれ、地元や近くでとれた農産物が並ぶ「地産地消」の場にもなっています。都市の近くで農業が行われているところが船橋市と似ていますね。

ヘイワード市のランチタイム



ヘイワード市の小学校では、給食は基本無料で、昼食だけでなく朝食や夕食も提供されている学校があるそうです。いくつかのメニューから選ぶことができ、ペパロニピザやフレンチフライ（フライドポテト）が人気だそうです。



ヘイワード市のあるカリフォルニア州は、メキシコと国境を接しており、メキシコから移り住んだ人も多いため、タコスなどのメキシコ料理が身近に親しまれています。

10月7日の給食を紹介します！

★ズッキーニとベーコンのスープ★

材料（４人分）

- ベーコン…１枚
- ズッキーニ…1/2本
- 玉ねぎ…1/2個
- にんじん…1/3本
- ホールコーン…大さじ２
- 小松菜…1～2株
- オリーブ油…少々

- 水…360ml
- コンソメ…小さじ２
- しょうゆ…小さじ1/4
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 片栗粉…小さじ１弱
- 水（片栗粉用）…小さじ１

作り方

① ベーコンと野菜を食べやすい大きさに切る。
② 鍋に油を入れて、弱火でベーコンを炒める。
③ ベーコンの香りが出たら、にんじん、たまねぎを炒める。
④ 水とコンソメを入れて煮る。
⑤ ズッキーニ、コーンを入れて塩、こしょう、しょうゆで味をととのえる。
⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑦ ゆでておいた小松菜を入れて完成。



★給食では★
にんじん、玉ねぎ、セロリなどからブイヨンをとっています。ご家庭ではコンソメで手軽に作れます。