



食育だより

令和4年度11月号
船橋市立八栄小学校

☆今月の目標「千葉県の食べ物を知ろう」

千葉県産の旬の食材が豊富に出回る時期になりました。県内の公立学校では毎年11月に「千産千消デー」を設定し地場産物を活用した学校給食を提供しています。本校では、17日に地場産物（米、さつまいも、ねぎ、こまつな）と、千葉県の郷土料理「さんが焼き」を取り入れた給食を実施します。

☆寒い時期に旬を迎える “ちばの恵み”

<p>ほうれんそう 免疫を高めるビタミンAや、貧血をふせぐ鉄分をふくみます。あく（シュウ酸）があるので、必ずゆでてから使います。 <u>特においしい時期</u> 1月～2月</p> 	<p>かぶ 白い根の部分は、風邪の予防にきくビタミンCをふくみます。葉の部分にもカルシウムやビタミンAなど栄養がたくさんあります。 <u>特においしい時期</u> 12月～3月、5月</p> 
<p>ねぎ においの成分である硫化アリルには、体をあたため、つかれをとる働きがあります。 <u>特においしい時期</u> 12月～2月</p> 	<p>だいこん 消化を助ける酵素をふくみます。煮物やみそ汁のほか、サラダなど生のまま食べるのもおすすめです。 <u>特においしい時期</u> 12月～3月</p> 
<p>春菊 免疫を高めるビタミンAや、取りすぎた塩分を体の外に出してくれるカリウムをふくみます。なべ料理におすすめです。 <u>特においしい時期</u> 12月～2月</p> 	<p>さつまいも ずんぐりした太めのもの、両端に痛みのないものを選びましょう。かたちが曲がっていても、味には影響はありません。 <u>特においしい時期</u> 10月～1月</p> 
<p>米 千葉県でつくられるおもな品種は、「ふさこがね」、「ふさおとめ」、「コシヒカリ」です。給食では千葉県の「ふさこがね」を使用しています。また、今月は船橋産の「コシヒカリ」「粒すけ」も提供します。</p>	<p>落花生(ピーナッツ) 国内産のおよそ8割が千葉県でつくられています。11月はおいしい新豆が出回る時期です。</p> 

☆船橋産の旬の食材を食べて知る日

市内小中学校では、船橋市でとれた食材を、入荷量の多い月に合わせて給食に取り入れています。実施日には各学級で指導を行い、地域や地場産物への理解を深める手立てとしています。毎月の食材については、献立表でご確認ください。

***裏面にて給食レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。**

かぶのサラダ（4人分）

材料	分量
かぶ（いちょう切り） 	小2株（120g）
きゅうり（小口切り） 	1本（100g）
きゃべつ（千切り）	100g
ハム（千切り）	60g
A	
・サラダ油	大さじ2弱（20g）
・酢	小さじ2（10g）
・塩	小さじ1/3（2g）
・こしょう	少々
・砂糖	小さじ1（3g）
・辛子	少々
・玉ねぎ（すりおろす）	15g



作り方

- ① Aを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ② 下処理した材料とハムを合わせ、ドレッシングで和える。

葉付きのかぶなら、葉も刻み、さっと茹でて、プラス！カルシウムがUPします。



さつまいもと大豆のかりんとう（作りやすい分量）

材料	分量
さつまいも	中2本（560g）
炒り大豆（節分の福豆・味付なし）	100g
揚げ油（豆の表面をコーティングする）	適量
A	
・砂糖	大さじ3（30g）
・三温糖	大さじ3（30g）
・塩	少々
・水	大さじ3と1/3（50g）



作り方

- ① さつまいもは1cm角に切って水にさらし、アクをぬく。
- ② 大豆と水気を切ったさつまいもを素揚げする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、火にかけて蜜を作る。
- ④ ③を④でからめる。

さつまいもと蜜の甘さで、豆が苦手なお子様でも、パクパクと食べられるメニューです。

さつまいもは皮付きのまま使うと、色鮮やかで、食物繊維は1.6倍アップします。