

“**みらい (未来)**につなげ、**みんなで食べる千葉県産**”
千葉県でとれる野菜を知ろう

1月 学校給食週間特別メニュー



今日の給食のテーマ

千葉県や千葉県でとれる産物について知り、和食料理を味わいましょう。

- ごはん ●牛乳 ●いわしのごまフライ ●卵の花炒り ●くきわかめの和えもの ●いよかん

牛乳は、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含んでいます。

千葉県の生産量は全国第3位です。その千葉県の中でも千葉市は1番多く生産しています。

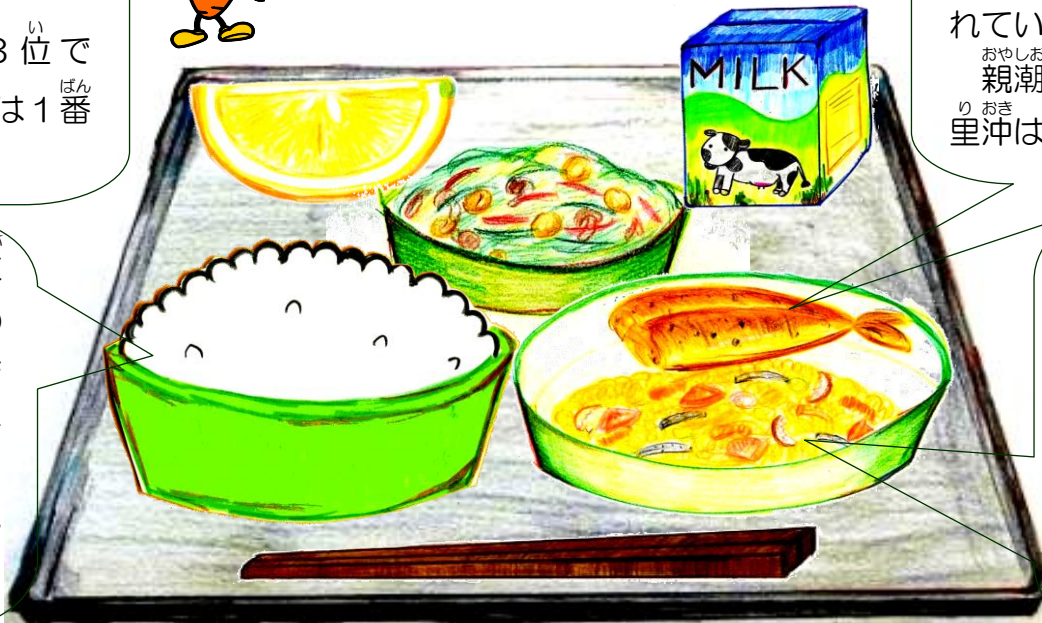


千葉市内でとれた、にんじんをとりいれています。

いわしに含まれる脂肪には、血液をサラサラにする働きがあるといわれています。

親潮と黒潮が交わる銚子や九十九里沖は、全国でも有名な漁場です。

給食で食べるお米は、大粒でモチモチした食感が特徴の「ふさこがね」という品種です。千葉県では、ふさこがねをはじめ、コシヒカリやふさおとめなど、1年間に約32万トンものお米を生産しています。



卵の花とは豆腐を作る時に大豆から豆乳を絞った後に残る「おから」の別名です。4月に咲く白いウツキの花(卵の花)に例えてそう呼ばれています。食物繊維を多く含んでいます。

お米をたくさん食てね!



「ふさこがね」イメージキャラクターのふさこがねちゃん

和食料理は、ご飯に汁物とおかず3品(主菜1品+副菜2品)を添えた「一汁三菜」が基本です。主菜は魚・肉・卵を主に使ったおかず、副菜は野菜やきのこなどを主に使ったおかずです。「一汁三菜」を心掛けると、栄養バランスのよい食事をとることができます。