

“みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産”

10月

市民の日特別メニュー

加曾利貝塚PR大使かそりーぬ



今日の給食のねらい

千葉市でとれる食材を学校給食で味わい

「ふるさと千葉」を愛する心を育てる。

●ごはん ●牛乳 ●さばのガーリック焼き ●くきわかめと卵のスープ ●こまつなの中華あえ ●ちはなちゃんゼリー

ちはなちゃんゼリー

千葉市産のにんじんで作られた、鮮やかなオレンジ色のゼリーです。「花のあふれるまちづくりシンボルキャラクター」として、ちはなちゃんがデザインされ平成17年から毎年給食に登場しています。

こまつなの中華あえ

こまつなには、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血液をつくるもとになる鉄が多く含まれています。体が大きくなる成長期に大切な栄養素なので、積極的に食べましょう。



千葉市の学校給食での地産地消の取り組みについて、紹介しています。

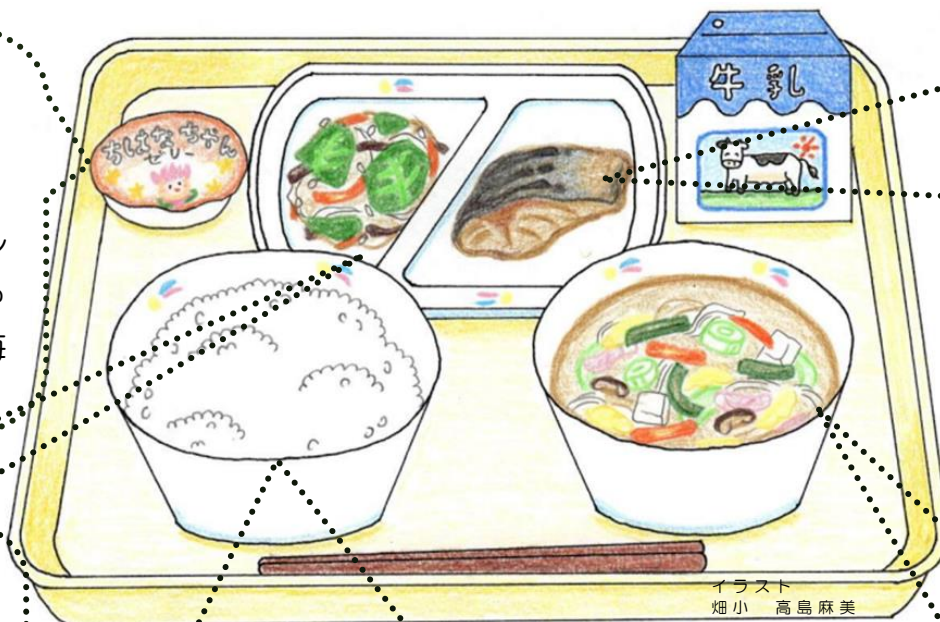


イラスト
畑小 高島麻美

千葉市産 新米コシヒカリ

千葉県は全国有数の米どころで、東日本一の早場米の産地です。「ふさおとめ」や「ふさこがね」に加え、新たに「粒すけ」といった品種が作られています。中でも「コシヒカリ」は多く栽培されており、粘りが強くつやがあり、ほんのり甘みのある食感が特徴です。給食では、10月から1月までは市内産新米コシヒカリを使用しています。

さばのガーリック焼き

さばなどの青魚には、「DHA」や「EPA」といった脂が多く含まれ、脳を活性化させて、記憶力を高めたり血液をサラサラにしたりする働きがあります。にんにくの風味は食欲を増進させます。

くきわかめと卵のスープ

わかめの中芯部分であるくきわかめには、食物繊維が豊富に含まれます。食物繊維は腸内環境を整える働きがあります。コリコリとした食感と、卵のふわふわとした食感が楽しめるようなスープに仕上げました。