

“みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産”

6月

食育の日特別メニュー

加曾利貞P.R.大使がぞりーぬ



今日の給食のねらい

千葉市のにんじんを味わい、食育の日について理解を深める。

●ごはん ●牛乳 ●いわしのみそマヨチーズ焼き ●豆乳カレースープ ●野菜のにんじんドレッシングあえ ●ももゼリー

いわしのみそマヨチーズ焼き

いわしは、千葉県で多く水揚げされる魚です。特に「まいわし」は、全国2位(*)の漁獲量を誇ります。いわしには、カルシウムが豊富に含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれており、骨や歯を丈夫にします。

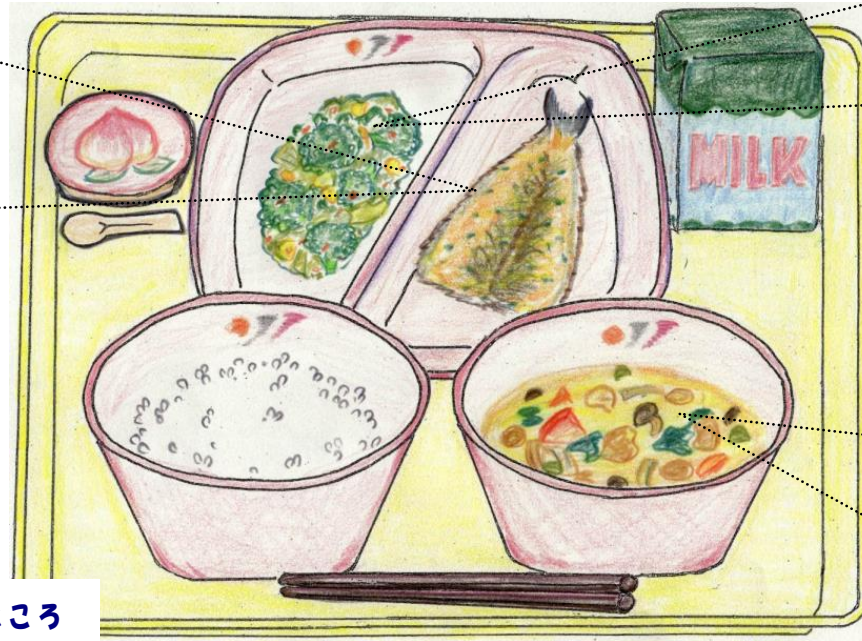


イラスト 松ヶ丘小 大塚美智代

野菜のにんじんドレッシングあえ

にんじんの鮮やかな色を生かし、すりおろしてドレッシングに加えました。にんじんに多く含まれるカロテンは、皮膚の健康や視力の維持、免疫機能を正常に保つのに必要な栄養素です。

豆乳カレースープ

豆乳に含まれるカリウムは摂りすぎたナトリウムを体の外に排出する働きがあります。また、カレー粉などの香辛料を工夫して使用することで、減塩につながります。

千葉市でとれるところ



「春夏にんじん」は5月中旬から6月にかけて、花見川区の武石町・幕張町・長作町を中心に、収穫されます。



▶ 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。

(*)千葉県ホームページ「数字でみるちばの水産」(令和4年)