

“^{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 大使がそりーぬ



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 ●メロン

メロン

千葉産のメロンは、6月から7月が旬です。銚子市や旭市で多く作られています。

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。

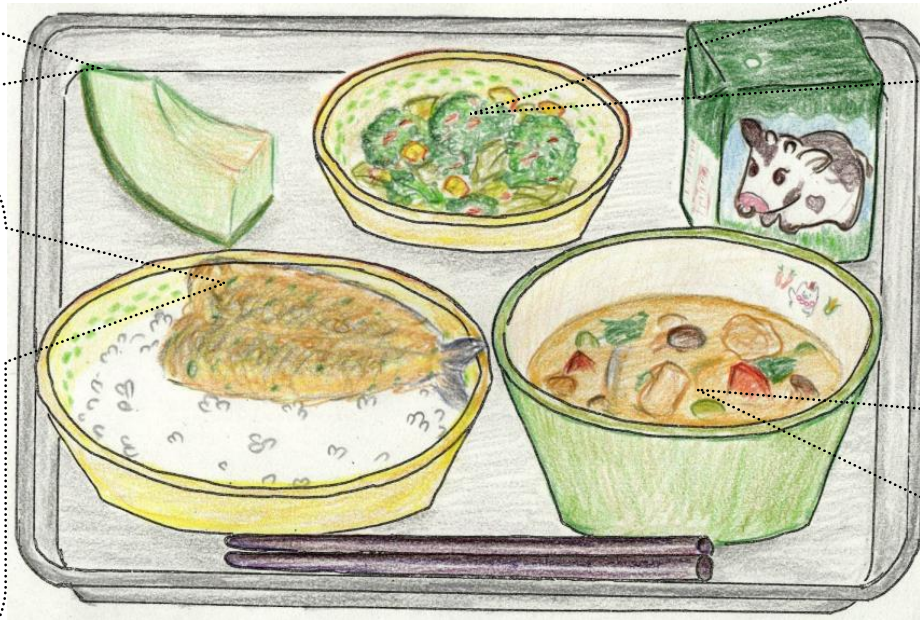


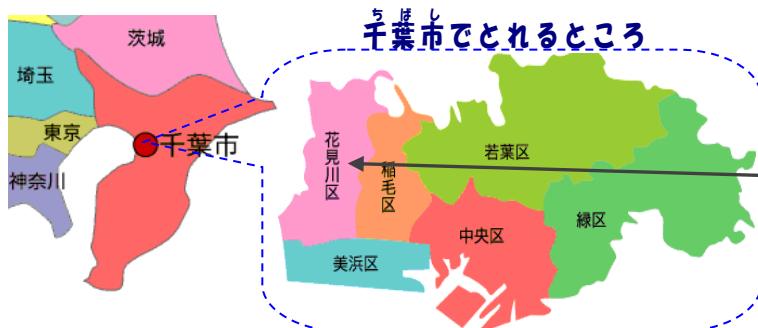
イラスト 松ヶ丘小 大塚美智代

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。にんにんに多く含まれるカルテンは、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上手に使うことで、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)