

“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PR大使がそりぬ



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 ●さばの甘から揚げ ●だしのうまみたっぷりみそ汁 ●にんじんのオイスターソースいため

にんじんのオイスターソースいため

千葉市でとれた旬のにんじんをたっぷり使った、いためものです。にんじんに含まれているカロテンは体の中でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保ったり、免疫機能を高めたりする働きがあります。油でいためると吸収がよくなります。

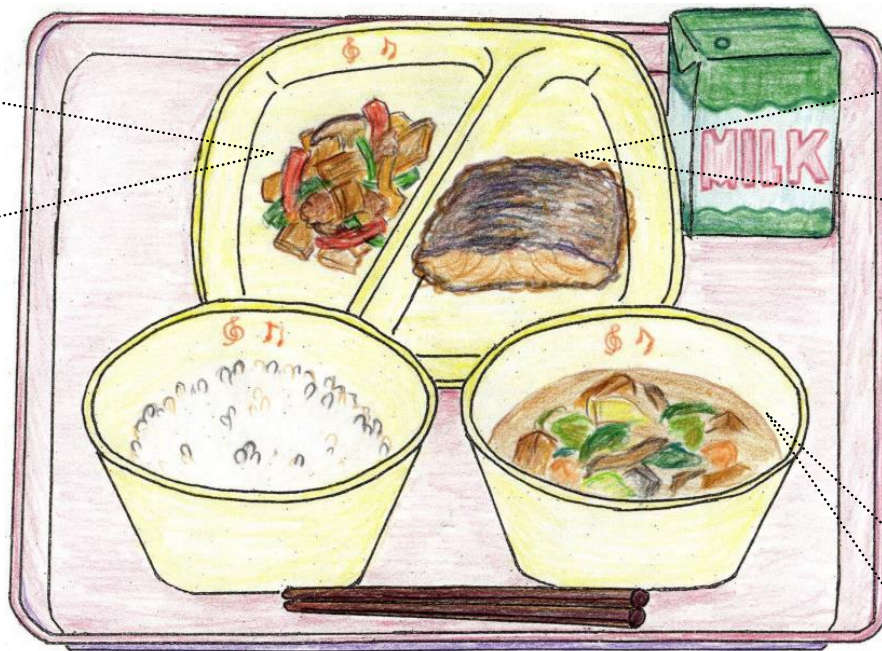


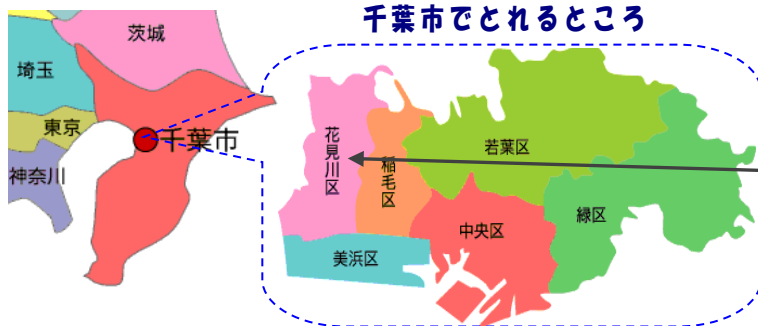
イラスト 大塚 美智代

さばの甘から揚げ

さばは、青魚と呼ばれる魚の仲間です。血液をサラサラにするEPAや、頭の働きをよくするDHAといった良質の脂を多く含んでいます。給食では、揚げたさばに、甘辛いたれをかけておいしく仕上げています。

だしのうまみたっぷりみそ汁

かつお節と昆布でだしをとっただし汁にたくさんの野菜が入ったみそ汁です。だしと野菜のうま味が味わえるみそ汁です。



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。