

南部中学校より、
食に関する情報を
地域の皆さんへ
発信します！

食育だより 特別号

令和7年度6月
柏市立南部中学校

6月は「食育月間」です！

食育って何？

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得できるように食育を推進することが求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携して進める必要があります。

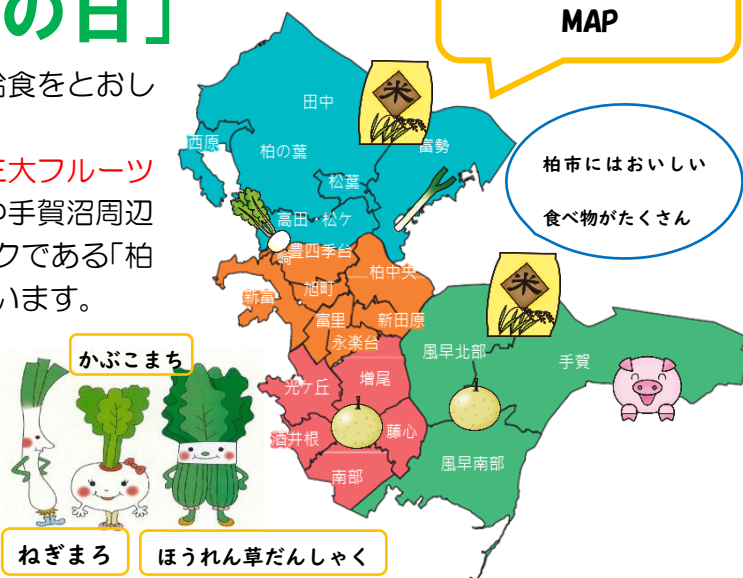


6月15日「千葉県民の日」

学校給食では、柏市産の食材を積極的に取り入れ、給食をととして「地産地消」について学んでいます。

柏市の**三大野菜**は、**かぶ・ねぎ・ほうれん草**です。**三大フルーツ**は、**いちご・梨・ブルーベリー**です。他にも、利根川や手賀沼周辺ではお米の生産も盛んです。また、柏市のブランドポークである「柏幻霜ポーク」など、柏市では多くの食材が生産されています。

柏市おいしいもの MAP



【かぶ】



千葉県は、かぶの生産量が全国1位です。中でも柏市はトップクラスの生産量になります。かぶは、種をまいてから約40～120日で収穫し、出荷されます。かぶの収穫は朝早くに行い、午前3時ごろから収穫を始める日もあるそうです。

【ねぎ】



千葉県はねぎの生産量が日本一です。柏市や松戸市といった東葛飾地域でたくさんとれています。柏市では一年中どこの地域でも新鮮でおいしいねぎが生産されていることが大きな特徴です。

【ほうれん草】

ほうれん草は栄養価が高く、給食でもよく登場し、「緑黄色野菜の王様」と呼ばれています。

千葉県は、ほうれん草の生産量が全国1位となっており、柏市では一年中出荷されていますが、1月から3月までの出荷が多くなっています。この時期のほうれん草は、寒さに耐えるために葉に厚みが出て、糖分をため込み、甘みが増しています。



学校給食レシピ

柏市の給食はクックパッドでも掲載されています。
他にもたくさんの献立が紹介されています。

南部中学校のホームページでは、
日々の給食の様子を掲載しています。
是非ご覧ください。



柏野菜の和風みそグラタン

みそを入れることでコクがアップします。また、米粉を使い、ホワイトソースいらすのお手軽グラタンです。



▶材料(4人分)

鶏もも肉(こま切れ) 80g
酒 小さじ1
玉ねぎ 100g
かぶ ..120g(かぶの葉もあれば使用)
にんじん 30g
マッシュルーム水煮 20g
ほうれん草 40g
サラダ油 小さじ1
塩 1g
こしょう 少々
みそ 大さじ1
牛乳 200cc
米粉 20g
水 60cc
チーズ 40g

▶作り方

- ① 鶏肉に酒をふりかける。
- ② 玉ねぎはスライス、かぶは角切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ かぶの葉、ほうれん草は下ゆでして、水気を絞り、ざく切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて、鶏肉を炒める。次に玉ねぎ、にんじんを入れてしんなりするまで炒める。さらに、マッシュルームも入れる。
- ⑤ ④に半量の水を入れて、食材が柔らかくなるまで煮る。食材が煮えたら、塩、こしょう、みそ、牛乳を合わせて溶いたものを加える。
- ⑥ ⑤に残りの水と米粉を合わせて溶き、加える。とろみがついたら、ほうれん草、かぶの葉を入れてさっと混ぜ合わせる。
- ⑦ 耐熱皿に⑥を入れ、チーズをのせてオーブンで焼く。
目安 200度 15分

かぶのフラマンジェ

かぶを蒸して、甘みを引き出したとろとろ食感のフラマンジェです。



▶材料(4人分)

粉ゼラチン 4~5g
お湯 40cc
かぶ 60g
牛乳 140cc
生クリーム 30cc
砂糖 20g
バニラエッセンス 少々

▶作り方

- ①粉ゼラチンとお湯を合わせて、ふやかす。
- ②かぶは皮をむいて適当な大きさに切り、やわらかく蒸す。(電子レンジでも可)
- ③牛乳、生クリーム、かぶをミキサーにかける。
- ④鍋に③と砂糖を入れ、加熱する。砂糖が溶けたら、ふやかしたゼラチンを入れて溶かす。バニラエッセンスを入れ、火を止める。
- ⑤容器に④をそそぎ、冷蔵庫で冷やし固める。