

食育だより

柏市立豊四季中学校
令和4年6月21日

関東も梅雨入りし、ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期です。6月は食育月間です。給食について少しお話したいと思います。

6月16日はだし汁のクイズ！を行いました。



6月は千産千消

給食では今月も千産千消（千葉の食材を千葉で消費する）を積極的に取り入れています。以下は、給食で使われている柏産・千葉県産の食材です。

柏産



かぶ

日本一の生産量
大正時代から豊四季を中心に作られました。「かかぶ」という種類です。汁やサラダに入れていきます。



チンゲン菜

柏で生産が確立されました。



坊主不知
(ぼうずしらず)ねぎ

柏産のねぎは花の咲かない「坊主不知ねぎ」です。花が咲きづらいため、固くなりにくいのが特徴のねぎです。4~6月が最盛期です。



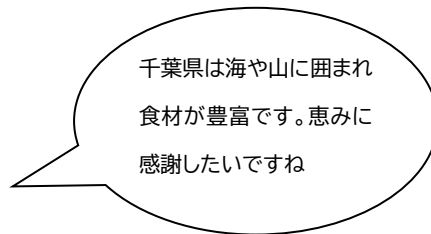
ほうれん草

千葉県はほうれん草の生産量が一番！柏では1~3月に多く出荷されています。



お米

柏産のコシヒカリを農協や柏みらい農場から仕入れています。給食では1週間ごとに精米してもらいます。1カ月に750kg使用しています。



千葉県は海や山に囲まれ食材が豊富です。恵みに感謝したいですね

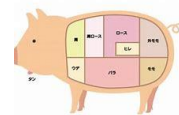
千葉県産



きゅうり



キャベツ



豚肉



鯛(いわし)



正解はかつお節と昆布のあわせだし。

正解のクラスは
1-2、1-4、2-4、3-1、3-5でした！

給食では、主にさば節もしくは昆布を使って、かきたま汁やお味噌汁など作っています。30日もだしクイズを行います！よく味わってください。

基本味の一つ「うま味」

だしは、かつお節のうま味成分はイノシン酸、昆布にはグルタミン酸があり、組み合わせると相乗効果があります。

「だしのとり方」

○昆布

昆布は、水から入れ沸騰直前に取り出します。

○かつお節

かつお節は削りかつおを沸騰した湯に入れます。1~2分たったら、こして使います。

「効果」

だしを濃くすると減塩効果があるほか、精神的にも疲労改善など効果があります。



「いただきます」の意味



先月下旬に2年生の林間で、SDGs体験が行われていました。その中で2年6組が行っていた『命の授業』があったのでご紹介します。
(体験内容)

「生徒が羊の世話をする(えさをあげる)→羊で作られたソーセージを食べる」

この体験内容を知り、果たして2年6組のみんなは、せっかく世話した羊を食べてしまったらかわいそうという思いかと思ったら・・・感想には、食べ物をきちんと食べることで感謝したいという意見がありました。私たちは農作物や動物などの命がなければ、生きていけません。毎日食べる命を「いただきます」の意味を改めて考え、心をこめて言うようにしたいですね。