



食育だより



令和5年10月31日
我孫子市立湖北台中学校

地産地消を推進しよう

地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費しようという活動です。千葉県では「地」の字を千葉県の「千」に置き換えて「千産千消」と呼んでいます。

11月は千産千消月間です。14日の「千産千消デー」には、千葉県でとれた産物をたくさん使って給食を作ります。

千葉県の農林水産物ランキング

海に囲まれ温暖な気候の千葉県では多くの農林水産物が生産されています。また、酪農も盛んです。落花生やびわ、いわしなどが有名ですが、その他にも生産量が全国5位以内に入るものがたくさんあります。

生産量ランキング5位以内の千葉県産品

出展：令和3年農業産出額、令和3年漁業・養殖業生産統計年報

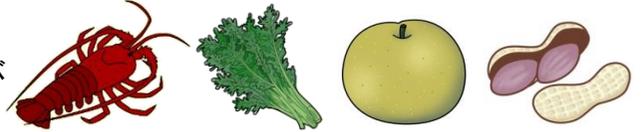
1位

穀類：落花生

野菜：大根、さやいんげん、マッシュルーム、かぶ、みつば、しゅんぎく

果実：なし

水産物：このしろ、すずき、いせえび



2位

野菜：ねぎ、そら豆、にんじん、とうもろこし、さつまいも、さといも、しょうが、すいか

水産物：きんめだい、ぶり



3位

野菜：えだまめ、キャベツ、やまのいも



4位

水産物：たちうお、あさり、まいわし、あわび

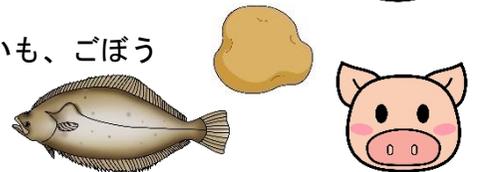


5位

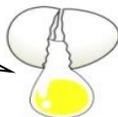
野菜：トマト、きゅうり、ほうれんそう、じゃがいも、ごぼう

畜産：豚、生乳

水産物：まかじき、かたくちいわし、ひらめ



鶏卵は6位です。



給食では積極的に千葉県産品を使っています。ちばの恵みを味わって下さい。



手作りワンタンスープ 具たくさんさんのスープです。出来立てを味わってください。

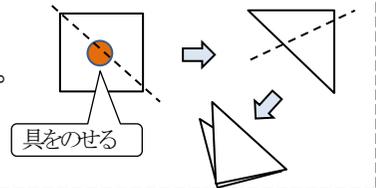
材料《4人分》

豚ひき肉	50g
ねぎ	1/4本
おろししょうが	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
ワンタンの皮	1袋
豚もも小間切れ	100g
酒	大さじ1
なると	1/4本
にんじん	1/5本
白菜	1/10個
たけのこ水煮	30g
ねぎ	1/4本
チンゲン菜	1株
鶏ガラスープ	800cc
しょうゆ	小さじ2
塩、こしょう	適宜
ごま油	小さじ2

作り方

- ①ワンタンを作る。ねぎをみじん切りにし、カッポ内の材料を混ぜ合わせ、ワンタンの皮で包む。
- ②豚肉は大きければひと口大に切り、酒をふっておく。
- ③なるとは3mm幅の半月切りにする。
- ④にんじんとたけのこは短冊切り、白菜はざく切り、ねぎは小口切り、チンゲン菜は茎と葉に分けてざく切りにする。
- ⑤鍋に鶏ガラスープを沸かし、豚肉、にんじん、たけのこ、なると、白菜、チンゲン菜の茎を順に加えて煮る。火が通ったらしょうゆ、塩、こしょうで調味する。(塩は味をみて加減してください。)
- ⑥①のワンタンを加え、火を通す。
- ⑦チンゲン菜の葉、ねぎ、ごま油を加えて仕上げる。

ワンタンは、皮に具をのせたら、三角に2回折りたたむだけでOK。水をつけてしっかり包まなくても具の水分で止まります。



手作りスイートポテト 旬のさつまいもを使った人気のデザートです。

材料《8個分》

さつまいも	大1本(350g)
バター	10g
砂糖	大さじ3
練乳	大さじ2
卵	2/3個
生クリーム	大さじ1
バニラエッセンス	少々
舟形アルミカップ	8枚
卵	1/3個
水	小さじ1

作り方

- ①さつまいもは皮をむき、1cm厚さに切る。
- ②さつまいもを水からやわらかくゆでる。
- ③湯をしっかりと切り、熱いうちにつぶす。
- ④マーガリンを加えて混ぜる。
- ⑤練乳、生クリーム、溶き卵2/3個分、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④8等分し、俵型にまとめアルミカップに入れる。
- ⑤残りの溶き卵に水を混ぜ、④の表面にぬる。
※全部ぬらなくて残してよい。
- ⑥200℃のオーブンで焼き色がつくまで8分位焼く。

水分が多めのいもの場合、やわらかすぎて俵型に成形できない場合があります。その場合は、成形せずに型に入れて焼き、スプーンですくって食べるとよいでしょう。