



# 食育だより



第7号  
平成28年10月31日  
我孫子市立並木小学校

## 千葉の恵みを味わおう

実りの秋、千葉県でもたくさんの大地の恵みが収穫を迎えています。野菜や果物だけでなく、海に囲まれ温暖な気候の千葉県では漁業や酪農も盛んで、肉や魚、卵、牛乳、のり、花など多くの農林水産物が生産されています。

そんな千葉の恵みを、千葉県に住む人で消費しようという取り組みが「千産千消」です。千産千消のメリットとしては、

- ①とれたての新鮮なものが手に入る
- ②身近な人が生産している安心感、親近感
- ③近場で消費するため、長距離を運ぶためのガソリン代などの流通経費を節約できるなどがあげられます。

今月は千産千消を推進するために、県内の小中学校で「千産千消デー」が実施されます。千産千消デーには、千葉県産の食材をたくさん使って給食を作ります。

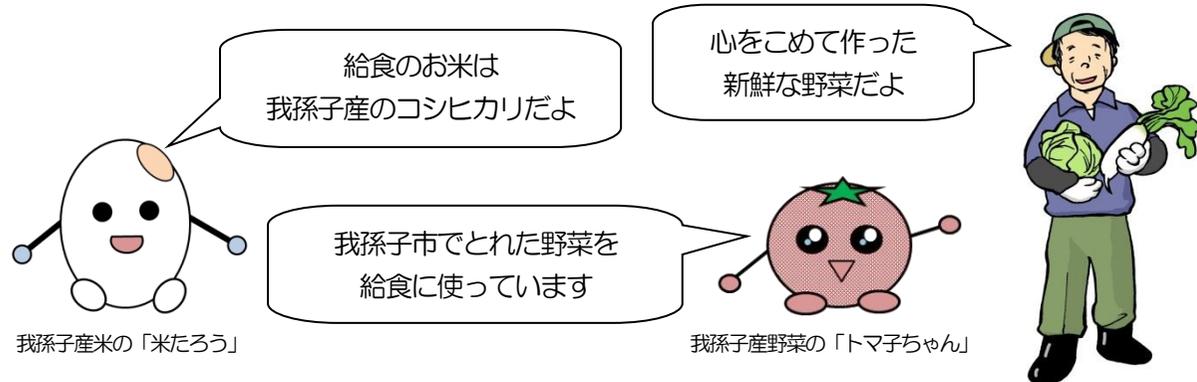
並木小学校では11月15日に千産千消デーを実施します。千葉県で生産されているおいしい食べ物を味わって知ってください。



## 学校給食で取り組んでいる千産千消

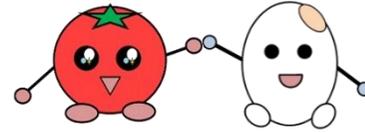
私たちが住む我孫子市では、米をはじめ、トマト、小松菜、ねぎ、じゃがいも白菜、さといもなど多くの農作物が生産されています。給食のお米は1年を通じて我孫子市でとれたコシヒカリを使っています。

また、我孫子産野菜の日には、地元の農家の方から直接新鮮な野菜を納品してもらい給食を作っています。11月はさといも、ねぎ、白菜、さつまいも、小松菜などを納品してもらう予定です。



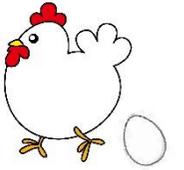
# 千産千消デーのメニュー紹介

並木小学校の千産千消デーは11月15日です



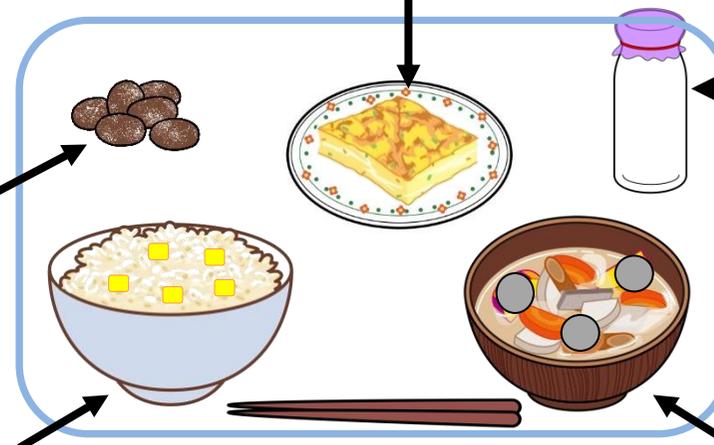
### 《擬製豆腐》

千葉県では養鶏も盛んで、卵の生産量は全国2位です。千葉県産の卵を使い、我孫子市で作られた豆腐、我孫子産の野菜が入った卵焼きを作ります。



### 《黒糖ピーナツ》

千葉県の代表的な特産品「落花生（ピーナツ）」を使った豆菓子です。八街産の落花生をオーブンでカリッと焼き、黒砂糖の衣をからめて作ります。



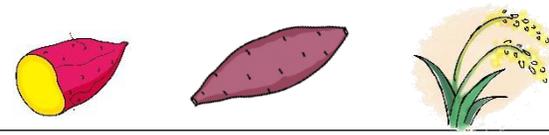
### 《牛乳》

千葉県は日本酪農発祥の地です。生乳の生産量は全国5位です。



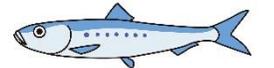
### 《さつまいもおこわ》

我孫子市でとれたコシヒカリともち米、さつまいもを使い、給食室でおこわを炊きます。



### 《つみれ汁》

銚子港でたくさん水揚げされるいわしを使ったつみれ汁は、千葉県の代表的な郷土料理の一つです。つみれも給食室で手作ります。



### つみれ汁を作ってみよう！

千産千消デーのメニューから、「つみれ汁」の作り方を紹介します。

#### 《材料》4人分

- いわしすり身 120g
- 赤みそ 小さじ1/2
- おろししょうが 小さじ1/2
- 酒 小さじ1/2
- 卵 小1/4個
- 片栗粉 大さじ1強
- ・人参 中1/4本
- ・大根 1/8本 (130g)
- ・ごぼう 1/3本
- ・小松菜 1/4束
- ・だし汁 600cc
- ・酒 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・しょう油 大さじ1弱

#### 《作り方》

- ①人参、大根はいちょう切り、ごぼうは斜め切り、小松菜はゆでてざく切りにする。
- ②かっこの内の材料をよく混ぜ合わせ、つみれのたねを作る。
- ④だし汁を沸かし、ごぼう、大根、人参を煮る。
- ⑤野菜に火が通ってきたら、②のつみれをスプーンですくって落とし入れる。
- ⑥つみれに火が通ったら、酒、塩、しょう油で調味する。
- ⑦小松菜を加えて仕上げる。

※塩分は味をみて調整して下さい。