

# 給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和6年2月

掛川市立〇〇学校給食センター

掛川市教育委員会 こども給食課 電話 25-6777 Eメール: [saka-kyu@city.kakegawa.shizuoka.jp](mailto:saka-kyu@city.kakegawa.shizuoka.jp)

## 静岡県の特産物を知ろう。

静岡県は、日本一高い富士山や日本一深い駿河湾をはじめとする多様な風土と温暖な気候に恵まれ、茶やみかん、いちごなど、いろいろな特産物があります。今年も、ふじっぴー給食があります。テーマ食材は、「さば」「レタス」「チンゲンサイ」の3つにしました。

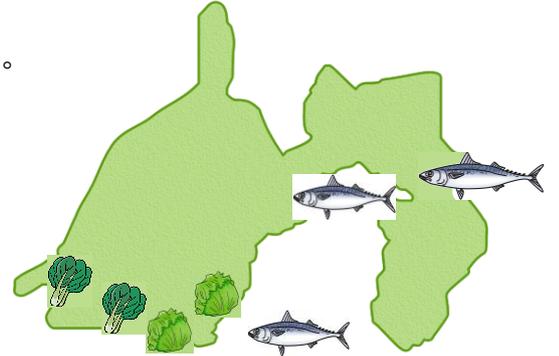
地元の食材や地域の食文化を知り、地域を盛り上げていきましょう。

〇〇センターでは〇〇日にふじっぴー給食が登場するよ。



### さば

静岡県のおさば漁獲量は全国第3位で、焼津、沼津、伊東などで水揚げされます。さばは青魚で、良質なたんぱく質や EPA、DHA が豊富に含まれており、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化や脳卒中、高血圧などの生活習慣病から身体を守ってくれます。特に EPA や DHA の含有量は青魚の中でも群を抜いています。



### レタス

静岡県のレタスは冬が出荷の最盛期です。牧之原市、島田市、菊川市などでたくさん収穫されます。レタスは約95%が水分で栄養価はそれほど高くありませんが、ビタミンCやビタミンE、カリウム、カルシウム、食物繊維など、バランスよく含まれています。レタスの茎を切ると出てくる白い液体は、「ラクツカリウム」という成分で、鎮静作用や睡眠効果が期待できると言われています。

### チンゲンサイ

静岡県のチンゲンサイ収穫量は全国第2位で、浜松市や袋井市などで主に収穫されます。β-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化作用が高い成分が豊富に含まれており、アンチエイジング効果や、がんなどの生活習慣病の予防に期待できます。カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。アクがないので、下茹でする必要もなく、手軽に調理できるのが魅力です。また、クセがないので、炒め物、茹で物、汁物など、どんな料理にも適しています。

チンゲンサイの種まきから収穫までを紹介しています。



#### まんてんくんの給食レシピ

##### ☆ さば香味ソースかけ ☆

<材料 4人分>

- ・さば切り身・・・4切れ
- ・片栗粉・・・適宜
- ・揚げ油・・・適宜
- ・根深ねぎ・・・1/3本
- ・しょうゆ・・・

大さじ1と1/2

- A {
- ・砂糖・・・大さじ3
  - ・酢・・・大さじ2
  - ・おろししょうが(チューブ)・・・2cm
  - ・水・・・80cc

ふじっぴー給食の献立だよ。ご飯が進む一品!!



<作り方>

- ① さばは、ペーパーで水気を拭き取り、片栗粉をまぶして、油であげておく。
- ② 根深ねぎは輪切りにする。
- ③ 鍋に A と②を入れて一煮立ちさせる。
- ④ ①に③のたれをかけて出来上がり。

#### ☆リクエスト献立☆

大坂小学校のみなさんが考えてくれました。〇〇給食センターでは、〇日の給食で実施します。

#### 郷土料理 これど〜こだ



答えは献立表で!

- ① 恐竜の化石が数多く発掘され、「恐竜王国」とも言われています。
- ② 「越前焼」や「越前和紙」など伝統工芸品も有名です。〇〇センターでは、〇日の給食に登場します!お楽しみに♪