

ミール



第85号
令和5年度冬号
八潮市教育委員会

八潮市では、地元食材を学校給食に取り入れる取り組みを積極的に行っています。今年度は、小松菜、大根、長ねぎ、小松菜パウダーを学校給食に使っています。11月には、地場産活用強化ウィークや埼玉県の郷土料理を取り入れるなど、八潮市産と埼玉県産の食材を多く使用しました。今後も八潮市の農家と市内小中学校、地域が食を通してつながる給食づくりを行っていきます。

八潮市で小松菜を作っている農家さんを訪ねました！



小松菜作りで大変なことは何ですか？

夏の暑い時期の小松菜の品質を保つことです。気温が高いと、種をまいても小松菜が生えてこないことがあります。また、虫が多くなり小松菜が虫に食べられてしまうことです。

小松菜作りで工夫していることは何ですか？

化学肥料よりも有機肥料を多く使うことです。食べておいしいと思ってもらえるような小松菜作りを行っています。

小松菜農家三ヶ島さんからのメッセージ



地元八潮市の小松菜をたくさん食べてほしいです。地元で収穫された鮮度のよい野菜が1番おいしいです。八潮市の小松菜を大好きになってもらえるように、皆さんにおいしい小松菜を届けます。

三ヶ島さんの小松菜は

とくべつさいばいのうさんぶつ
特別栽培農産物に
さいたまけん
埼玉県から認証
されています



特別栽培農産物ってなに？

農林水産省の「特別栽培農産物に関する表示ガイドライン」に基づいて化学肥料などを通常使用している量の5割以下に減らして栽培された農産物をいいます。

食育～小松菜はかせになろう～

八潮市の地場産物である小松菜の栄養について考える食育を行っています。八潮市の地場産物を知るとともに、成長期にある子どもたちの毎日の食事の大切さを見直す機会となっています



食育の様子（市内の小中学校3年生対象）

小松菜に含まれている主な栄養素

カルシウム	骨や歯の形成
鉄	赤血球を作る
ビタミンA	皮膚や粘膜の健康維持

地場産野菜を使った学校給食

【12月15日(金)の献立】

ごはん・ぶりの照り焼き・肉じゃが・チキンナゲット・
地場産小松菜入りけんちん汁



栄養価【エネルギー708kcal、たんぱく質30.9g】

給食レシピ紹介

【材料4人分】

- 小松菜 1株
- 大根 1/8本
- にんじん 1/4本
- ごぼう 5cm
- 油揚げ 1/2枚
- だし汁(かつお) 800ml
- 油 少々

- A
- しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 塩 小さじ1/2

地場産小松菜入りけんちん汁

【作り方】

- 小松菜は2cmの長さに切り、大根はいちょう切り、にんじんもいちょう切りにする。ごぼうは皮をこそぎ落して小口切りにし、水にさらしておく。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- 鍋に油を入れ中火で熱し、大根、にんじん、ごぼうを入れて油がまわるまで炒める。少し火が通ったら、油揚げを加えさらに炒める。
- ②にだし汁とAを加え中火で5分程煮る。
- 小松菜を加えてさっと煮たら完成。

