

# 給食だより

令和5年11月号  
松戸市立旭町小学校

立冬も過ぎ、朝夕冷え込むようになりました。体をあたためるためにも朝ごはんを必ず食べて登校させるようお願いします。

## ～地産地消ってどんなこと？～

地産地消とは、「地域で生産されたものを、その地域で消費する」ことをいいます。

身近な地域で作られる地場産物は、輸送に時間がかからないために新鮮なものが食べることができます。また生産状況も目で見て確かめられるので安心感もあります。給食でも地産地消をすすめています。スーパーでも地域の野菜コーナーが設けられているところもあります。ご家庭でも地域のおいしい野菜を選んでみてもいいでしょうか。

## 11月7日（火）地域でとれた大根メニュー

11月4日に地域のイベント「大根堀りとふれあい広場」がありました。イベントには4年生11人がボランティアとして参加しています。大根は地域の方が協力して作ったもの。大切に育てられた新鮮でおいしい大根です。「ほくもいったよ～」と大根堀りをした子どももたくさんいました。給食では、みそ汁の具にして全校みんなで味わいました。



9月2日に種まき、9月24日に間引き。暑さで虫が多かったのでネットをかけたあたり虫よけに手間がかかったそうです。近くに畑があると育つ様子も聞くことができます。

大根を作ってくれた農家の宮田さんとイベント実行委員長の佐藤さん。給食では宮田さんが作った小松菜も使っています。

## 作ってみませんか

### ～小松菜のナムル～

#### 材料

- 小松菜 1束 (300g)
- おろし にんにく 1/2切分 小さじ1/2
- ごま油 小さじ2
- 塩 小さじ1/4
- 白ごま 大さじ1

#### 作り方

- 小松菜は沸騰したお湯でゆで、ザルに広げて冷まします。
- 3cm長さに切り、よく水気を絞ります。
- 小松菜におろしにんにくを加えてよく混ぜます。
- ごま油を加えてよく混ぜます。
- 塩を加えてよく混ぜます。
- ごまを混ぜて出来上がり。

※ナムルはよく混ぜることがおいしさのポイント。のりを加えてもおいしいです。

Why don't you make it?



## 11月10日（金）地産地消メニュー

千葉県では、地産地消の「地」を千葉県の「千」の文字を使って千産千消とし、地元でとれる産物の利用をよびかけています。11月は千葉県の全学校で、千葉県でとれた新鮮な食べ物を給食に取り入れる取り組みをします。旭町小では10日が千産千消デーでした。

## 千葉県の千産千消キャッチフレーズ 千葉のめぐみでまんてん笑顔

