



給食室からのお知らせ

令和4年11月16日（水）

千産千消 鰯（イワシ）

毎月19日は「食育の日」です。11月は地産地消月間、本日は千葉の食材を

たっぷり給食にとり入れ、^{ちさんちしょう}千産千消デーにしました。

^{ちばけん}千葉県は土地が平らで広く、^{うみ}きれいな海に囲まれています。^{きこう}気候に恵まれたこ

^{どち}の土地から、^{すいさんぶつ}たくさんの水産物が水揚げされ、^{のうさくもつ}農作物も収穫 ^{しゅうかく}されています。

^{ちさんちしょう}千産千消とは、^{ちばけん}千葉県でとれた^{すいさんぶつ}水産物や^{のうさんぶつ}農産物を^{ちばけん}千葉県で^た食べましょうという

^{いみ}意味です。^{むかし}昔から、^{どち}その土地で^{でき}出来たものを^た食べることは、^{どち}その土地の^{きこう}気候や

^{しぜん}自然と^{からだ}体が^あ合い、^{びょうき}病気を^{しな}なくなり^{けんこう}健康ですと^い言われています。

^{きょう}今日は^{ちばけん}千葉県の^{とくさんぶつ}特産物の中から^な代表的 ^たな^{もの}食べ物、^{ちばけん}千葉県産イワシについてお

話します。イワシの水揚げ日本1位茨城県、2位千葉県です。イワシなどの青魚

には^{ディーエイチ エー}DHA(ドコサヘキサエン酸)^{イーピーイー}EPA(エイコサペンタエン酸)が注目されています。

血液をサラサラにして、^{どうみやくこうか}動脈硬化やなどの生活習慣病を防ぐほか、^い脳の発達や働き、

視力の向上に関係がある栄養や丈夫な骨を作るビタミンD、カルシウムが豊富です。

^{ちばけん}千葉県の^{ゆた}豊かな^{めく}恵みに^{かんじ}感謝しながらいただきます。

ちばの恵みでまんてん笑顔



イワシは全国
2位の水揚げ量
です。