

いただきます～す

給食だより
令和8年6月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

～行事食について知ろう～



6月15日は「千葉県民の日」



「千葉県民の日」は、「県民が、郷土を知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、ともに次代に誇りうる、より豊かな千葉県を築くことを期する日」として、県の人口が500万人を突破したことを記念して、昭和59(1984)年に制定されました。これは、明治6(1873)年6月15日に当時の木更津県、印旛県の両県が合併して千葉県が誕生したことに由来しています。

「千葉県民の日」にちなみ、改めて私たちが住んでいる千葉県の行事食・郷土料理について注目してみましょう。

太巻き寿司



かんぴょうや椎茸、ほうれん草、にんじんなど、季節の野菜を具にして、酢飯をのりや玉子焼きで巻いたものです。凝った絵柄が入るのが千葉県の太巻き寿司の特徴といわれており、切った時の断面の華やかな図柄を目で楽しみながら味わいます。

古くから冠婚葬祭や地域の集まりの時のごちそうとして受け継がれてきました。

はば雑煮



「はば」は、房州産の海藻を干した「はばのり」のことです。このはばのりを入れた「はば雑煮」を年の初めに食べると、「1年中幅を利かすことができる」と縁起がよいといわれ、地元の正月料理となりました。

焼いたり、ゆでたりした餅をお椀に盛り、汁をかけ、はばのり、かつお節、青のりを混ぜたものをたっぷりかけていただきます。

さんが焼き



海沿いの地域に昔から伝わる郷土料理です。最初は、漁師が船の上で作った料理です。

釣ったばかりのいわしやあじなどの魚をたたいて細かくし、しょうがやねぎ、みそなどと混ぜ合わせたものを「なめろう」、それをあわびの殻につめて焼いた料理を「さんが焼き」と呼びます。



～給食室からこんにちは～

地場産物紹介 ～すいか～

6月の給食では、中学校区ごとに地場産物を積極的に取り入れた統一献立を実施します。全校で「地場産カレーライス」とデザートには「すいか」が登場します。

おもに八街市で作られています。中国を経由して、17世紀に日本に伝わったといわれています。

すいかは、90%以上が水分で、「カリウム」を多く含むため、老廃物の排出を促して、むくみを解消させる働きがあります。果肉には、抗酸化作用のある「リコピン」や「カロテン」が含まれています。また、皮の下の白い部分には、アミノ酸の一種「シトルリン」が含まれ、血管を広げて血流をよくする働きがあります。

旬の食材を味わっていただきましょう。



八街市ですいかを作っている並木農園さんにインタビューしました。

①すいかができるまでの流れを教えてください。

肥料を入れて畑をつくる→すいかの苗を植える→整枝作業(余分なつるや芽を取り除く)→交配(ミツバチで花を受粉させる)→間引き(余分な実を取り除き、よい実を残す)→すいか血しき(すいかが傷つくのを防ぎ、日当たりがよくなるように、実の下に血をしく)→水やりなど→収穫

*苗を植えてから約3か月半で収穫できます。

②楽しいこと・うれしいことは何ですか？

交配がうまくいき、果実がたくさん実ってくれることです。お客さんにおいしいと喜んでもらえることです。

③大変なことは何ですか？

天候に左右されます。低温、悪天候が続くと、すいかの生育がうまくいかず、実がなりません。また、すいかは重いので、運ぶことが大変です。

④子どもたちへのメッセージをお願いします。

丹精込めて作ったすいかです。八街すいかをたくさん味わってください。これから暑くなりますので、すいかで水分補給して、勉強・運動をがんばってください。