

～つなぐ つながる いせさきの食育～

# 学校給食 いせさきづくしの日

伊勢崎市教育委員会では、地域の伝統的で、また創造的な食文化を学んでもらおうと、

「～つなぐ つながる いせさきの食育～」を合言葉に地場産の食材や地域の知恵を存分に取り入れた学校給食メニューを季節に応じて様々な形で提供しています。

12月に数回実施する「いせさきづくしの日」もそんな給食企画の一環です。

12月の今回は群馬県が推進する「すき焼き応援県」宣言にちなんで、222年の歴史を誇る地元伝統野菜「下植木ねぎ」のすき焼き煮を主役に、冬の味覚を彩る学校給食を児童・生徒のみなさんに味わっていただきました。

★青原は「21世紀新食文化のイセ」を代表する「77伊勢崎産物」の信用副産品「77伊勢崎産物」(旧時給産物)です。詳細は裏面の「いせさき産物」をご覧ください。

◀本日のメニュー▶

- 下植木ねぎのすき焼き煮
- ししゃもフリッター
- 浅漬け(大根・きゅうり・にんじんなど)
- ごはん
- 牛乳



12/14.15.16.17 提供



伊勢崎市 学校栄養職員 久永 綾野

伊勢崎市では地場産の新鮮な野菜やお米を使った学校給食を「いせさきづくしの日」に提供しています。今年度は今年が2回目で、伝統野菜「下植木ねぎ」を使ったすき焼き煮が主役です。

「下植木ねぎ」は旬の野菜とも言われており、給食で提供できるのも生産者をはじめ多くの皆様のご協力のおかげです。そんな方々への感謝とともに、「下植木ねぎ」の旨味を味わっていた日には幸いです。寒さが身に染みこむこの季節、今日のすき焼き煮はきっと、みなさんの心と体を温め、元気がみなぎる一品になると思います。

■伊勢崎市では小学校三・四年生用の副読本「わたしたちの伊勢崎市」にも下植木ねぎの詳細を掲載。郷土教育に活用しています。



「下植木ねぎ」は寛政十年(一七九八年)に記された『伊勢崎風土記』(相川考古館所蔵)にも登場しており、この頃にはすでに伊勢崎の産物とともに江戸にも伝えられたとされています。

熱を加えれば、とろけるおふくまかさきと蜜のような旨味と旨味。この伝統を絶やさないで、後世に伝えようとする下植木ねぎ研究会(櫻井健策会長)では伊勢崎市姉妹地区で栽培保存に取り組み続けています。



下植木ねぎ研究会 大島 秀文  
濃厚な甘味と旨味が堪能できる下植木ねぎは、二百年以上の歴史を誇る伊勢崎市の伝統野菜。地域のチビッチたちがその味覚を知って喜んでくれる姿を糧に、下植木ねぎの栽培と継承に励んでいます。



■群馬県は「すき焼き」の食材自給率100%を誇ることから、2014年に「すき焼き応援県」を宣言しています。



■下植木ねぎ研究会では収穫時期に会員が下植木ねぎを持参して学校を訪問。その歴史や伝統を講話しています。

～つなぐ つながる いせさきの食育～12月～3月

# 「旬コレ」伊勢崎産野菜&

## 栄養士さんのいち押しレシピ!



**<栄養ポイント>**  
★にらの香りは「アリシン」とい  
う成分が含まれ、疲労回復などに  
効果があります。また、ビタミンB1  
の吸収を促す働きもあり、レバーや豚  
肉と一緒にとるのがおすすめです。  
**<給食メニュー>**  
★麻婆豆腐、にらときのこの味噌汁。



**<栄養ポイント>**  
★フロッコリーは花のつぼみ部分  
を食べる緑黄色野菜で、カロテンや  
ビタミンC、鉄分などを豊富に含み  
ます。つぼみが濃い緑色、茎に空洞  
がないものが新鮮な証拠です。  
**<給食メニュー>**  
★フロッコリー-サラダ。



**<栄養ポイント>**  
★外側の葉部分にはカサセ予防に最  
適なビタミンCが豊富で、芯部分には  
カリウムなどのミネラルが多く含  
まれています。寒い時期には甘みが増  
して、サラダでも美味しく頂けます。  
**<給食メニュー>**  
★八宝菜、漬付け。



**<栄養ポイント>**  
★フロッコリーとケールの掛け合  
わせで生まれた野菜。つぼみには  
フロッコリーの約3倍のカロテン  
が含まれ、生で食べても苦みが少  
なく、茎には甘みも感じられます。  
アウグサや下茹でが不要で、手軽  
に調理をすることができます。

## はくさいの クリームシチュー



<4人分の材料>

- 鶏もも肉……………1枚
- にんじん……………1/2本
- しめじ……………1/2房
- 白菜……………1/4房
- 玉ねぎ……………1/2個
- 油……………大さじ1
- 牛乳……………100cc
- クリームシチュールー……………90g

<作り方>

- ①鶏肉は一口大、にんじんは乱切り、玉ねぎは薄切り、白菜はざく切り、しめじは石づきをとってほぐす。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。火が通ったら玉ねぎ、にんじん、しめじを入れて炒める。
- ③鍋に白菜と水を加えて、全体に火が通るまで煮込む。
- ④ルーを入れ溶けたら牛乳を加え煮込んで完成。



## にらと きのこのみそ汁

<4人分の材料>

- にら……………8本
- きのこ……………1袋
- なめこ……………1/4袋
- 水……………1/4本
- おろし……………1/4本
- 豆腐……………1/2丁
- みそ……………大さじ2
- だし液……………小さじ1

<作り方>

- ①にら2cm幅、豆腐はさいの目の、えのきはざく切り、大根はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。なめこはさっと水洗いする。
- ②鍋に湯を沸かし、大根を煮て、えのき、なめこ、とうふ、だしのもとを入れ、ひと煮立ちして、みそをく。
- ③最後ににら、ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら完成。

- ★ここに紹介した「旬コレ」伊勢崎産野菜は、伊勢崎市地場産物等利用促進協議会の会員店舗でも取り扱っています。
- からか～ぜ  
●伊勢崎市田中町 1030-1 TEL.0270-50-0831>
  - 百菜館  
●伊勢崎市山王町 3078-1 TEL.0270-50-5055>
  - 農畜産物直売所 あずま店  
●伊勢崎市東町 2800-7 TEL.0270-62-3550>
  - からか～ぜ まゆの郷  
●伊勢崎市境百々 253-1 TEL.0270-75-6070>
  - 農畜産物直売所 あかぼり  
●伊勢崎市市場町 2丁目 558-1 TEL.0270-61-1945>



なるほど…  
みんながつながって  
発行されているんだね。  
すごいなー!

伊勢崎市の学校給食の献立表などが右のQRコードで検索できます。



### MESSAGE

## 地場産物でつながって 心もからだも みんな元気 地場産物を切り口に 保護者資料を作成

私たちが暮らす伊勢崎市には、おいしい地場産物がたくさんあります。子供たちは学校で、地場産物を教材とした授業や給食を通して、「心身の健康」や「感謝の心」、「食文化」などを広く、そして深く学んでいます(食育)。今年度は保護者の皆様方も、そうした取り組みをぜひとも知っていただくことのできる、関係課及び関係団体がつながって、フライヤー(チラシ)を計3回、発行いたしました。今回のフライヤーが、その3回目にあたります。こうしたフライヤーがお子さんたちとの楽しい話題のひとつになりますことを、心から願っています。



**いせさき明治館**  
伊勢崎市南館 31-4 OPEN/10:00～17:00  
入館 無料 休日/月・火曜 TEL.0270-40-6885  
伊勢崎市経済部文化観光課  
TEL.0270-24-5111 Email:kenkou@city.isesaki.lg.jp

県内でもっとも古いとされている本西洋風医院建築で、明治時代の建築技術が随所に施され、伊勢崎市の重要文化財に指定されています。館内には常時、併用棟(入いようがわり)をはじめとした「伊勢崎銘品」が季節に合わせて展示され、高度な技術で描かれた大正口マンや昭和レトロの甘美で優雅な世界が堪能できます。また、当館より北に位置する市立北小学校の入り口付近にある「旧時鐘樓」も明治・大正時代の洋風建築様式を色濃く残す煉瓦葺りの建造物で、伊勢崎市の重要文化財に指定されています。

■発行 / 伊勢崎市教育委員会及び小中学校校長会 (担当課: 教育部健康給食課)  
TEL.0270-75-2517 FAX.0270-75-2518 E-mail:Kenkoukyouiku@city.isesaki.lg.jp  
<協力 / JA 佐波伊勢崎・伊勢崎市地場産物等利用促進協議会・伊勢崎市農業委員会 協賛 / 伊勢崎佐波医師会>