

学校給食を活用した食育の紹介

食育資料（レタス）

ばたけ けんかく レタス畑を見学しました！



レタスの別名は「ちしゃ」。これは「乳草」から変化したもので、茎を切ると白い液がでるからです。暑さ、寒さが苦手なところで育ちます。

ネットやビニールで寒さ対策(右の写真のように)をしています。

全国学校給食週間に使用する「レタス」は、木更津市の生産者、本多さん(下の写真)が作ってくれたレタスをつかいます。

今回の品種は「クラウドブレイク」。3～4年前にできた品種で大きく育つのが特徴です。



本多さんからのメッセージ！！

レタスは生でそのまま、ドレッシングかけて食べるのがおすすめです。給食のレタスも残さず食べてください。



生産者の
本多さん

市内のスーパーなどでも木更津産のレタスが売られています。お家でも食べてみてください。

参考：健学社 食べ物ふしぎ10パネル上巻 少年写真新聞社 毎日食育クイズ250



黒糖パン 牛乳
オムレツ もやしのカレーサラダ
レタスとマカロニのスープ



小学校 HP より

木更津市の学校給食では、「きさらづ学校給食米®(有機米)」をはじめ、地元の食材を積極的に使用しています。その中で、「1月の全国学校給食週間」に合わせて、木更津産の野菜を給食で提供しました。

また、学校栄養士がレタスの生産者取材し、掲示物や各クラスにある大型モニターで活用できる資料を作成し、小中学校に情報を発信しました。さらに、給食時間に学校に訪問して地元の食材を紹介しました。