

食育だより

令和5年度11月号
(令和5年11月17日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

11月の旬の食材

白菜、葱、ほうれん草、大根、水菜、かぶ、れんこん
さつま芋、里芋、柿、みかん、りんご、鮭



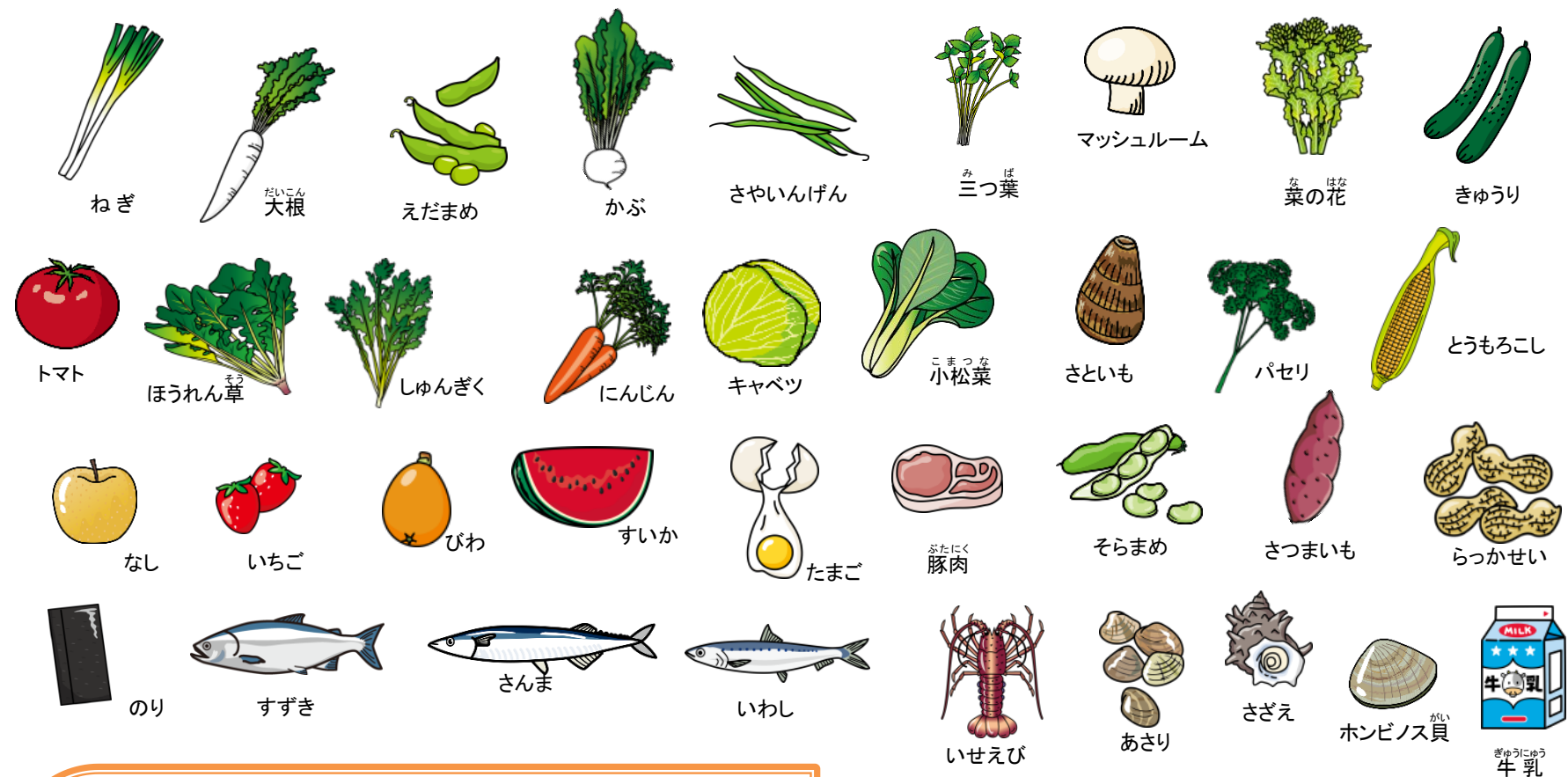
今年の11月は暑かったり寒かったりと、気温の変化が大きかったですね、木の葉が色づき、秋も深まってきました。白晝れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日この頃です。今年も、早いもので残り1か月半となりました。4月と比べるとどの学年の子ども達も食べられる量が増え、苦手なものにも挑戦する姿が見受けられます。11月は食育月間です。千葉県の食べ物を知り、たくさん食べましょう。

11月の目標：千葉県の食べ物を知ろう

参照：千葉県HP「教えてちばの恵み」

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物(地場産物)を余すことなく自分たちで積極的に消費することを、「**地産地消**」と言います。地場産物は、生産者が近くにいるので、「顔が見える」「話がわかる」「新鮮」などの良い点があります。また、「どうしてこの地域で作られるようになったのか」を考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。学校の給食には、生産者の方が心を込めて作ったさまざまな地場産物を取り入れています。

私たちが住んでいる千葉県は、三方が海に囲われ、農水産物・畜産物に恵まれた食材の宝庫です。特に11月は、千葉県や船橋市内で、いろいろな農作物や水産物がとれます。地場産物を知り、生産者の努力を身近に感じてみましょう。



日本の自給率は約40%

えー！！



食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかを表す割合です。

日本は、多くの食べ物を外国から輸入しているため、食料自給率はカロリーベースで38%(令和3年度)しかありません。輸入に頼る食生活で、万が一輸入がストップするような事態が起こると、私たちの食生活は、成り立たなくなってしまうので、地域で作られているものや国産のものを大切にすることが必要です。

日本は、多くの食べ物を外国から輸入しているため、食料自給率はカロリーベースで38%(令和3年度)しかありません。輸入に頼る食生活で、万が一輸入がストップするような事態が起こると、私たちの食生活は、成り立たなくなってしまうので、地域で作られているものや国産のものを大切にすることが必要です。

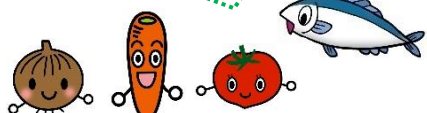
11月23日は勤労感謝の日

この日はもともと“新嘗祭(にいなめさい)”と言って、米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日でした。

私たちの食生活は、食べ物の命と、食べ物を作ったり取ったりしてくれる人や、食べやすく加工してくれる人、料理をしてしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって、なるべく残さず食べましょう。

またこの機会に、普段食事を用意してくださっているおうちの方にも、感謝の気持ちを伝えられると良いですね。

食べ物も、もとは、みんな生きていたものです。



食べ物を運んでくれる人

食べ物の命

生産者の人

料理を作ってくれる人

食品の加工や販売に関わる人





おいしい読書まつり

11月14日～30日は、市場小学校・読書まつりです。給食委員会と図書委員会の児童に、市場小図書室の中から、食べ物や料理が出てくる本を選んでもらいました。その中から3冊選び(そのうち1冊は、図書司書の山本先生おすすめの絵本です)、作中に登場する料理を給食で出します。今年度は趣向を変えて、絵本の題名は伏せ、クイズ形式にしています。
どの絵本が、分かりますか？

給食委員会おすすめ！

「○○○○○○○○○○○○」 【オムライス (11月14日)】

ある日、「ぼく」がパパとお留守番をしていると、宅配便が届きました。中身は電子レンジ。お皿を入れて食べたいものを歌うと、空っぽのはずのお皿にごちそうが登場します！おいしそうな料理の絵と、言葉のリズムがとても楽しい1冊です。

*一つ一つ給食室で包んだオムライス。小袋のケチャップを付け、各自でオムライスに絵や文字を書けるようにしました。アルミホイルを開けた瞬間、子ども達は大喜び！その様子を動画に収めてくれたクラスもあります。

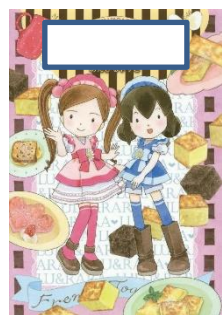


図書委員会おすすめ！

「○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○」 【ココアフレンチトースト (11月20日)】

かえでの森に囲まれた“メープル通り”にお菓子屋さんをオープンさせた小学生の女の子のお話です。ある日、竜巻が来て、森の“きのぼりひろば”をめっちゃめちゃにしました。森の動物たちはがっかり。そんな動物たちを、おいしいお菓子が元気づけようと思いました。

そこにおばさんが、たくさんの食パンを持ってきてくれて、早速フレンチトーストの作り方を教えてくださいました。フレンチトーストは「パンペルデュ」。フランス語で、“ダメになったパン”という意味です。乾燥してカチカチになったパンでも、おいしいフレンチトーストに生まれ変われます。



山本先生おすすめ！

「○○○○○○○○ ○○○ ○○○○○」 【いなり寿司、魚、栗 (11月30日)】

秋祭りの名物であるいなりさんを作るために、きつねの女の子は真夜中に油揚げを買いに行くことになりました。こわくないこわくない。おまじないを唱えてから、心強いお供と一緒に、町へと出かけます。

実りの秋を寿(ことほ)ぐ収穫祭の季節、子ども達と読むのにふさわしい絵本です。



給食レシピ♪ さつま芋おやき *11月6日(月)に登場しました。

≪材料：4人分≫

・さつま芋(中1本) 250g	①さつま芋とかぼちゃは皮をむき、蒸して熱いうちにつぶす。砂糖、塩、バター、牛乳、バニラエッセンスを混ぜ合わせる。
・かぼちゃ 50g	②4等分にし、丸く成形する。
・砂糖 大さじ2(18g)	③表面にみりんを塗る。
・塩 少々	④オーブンで表面に焼き色が付くまで焼く。
・バター 大さじ1(12g)	
・牛乳 大さじ1(15g)	
・バニラエッセンス 少々	
・みりん 適宜	

☆みりんはつや出しのために塗ります。アレルギーがなければ、溶いた卵黄を塗るとより良いです。混ぜたり成形する工程は低学年でもできるので、お子さんと一緒にぜひ。

10月19日～11月17日の給食

市場小では、1日約280人分を提供しています。残菜率とは、そのうち何%残ったかという数値です。

【多く残ったメニュー】

料理名	残菜状況	日にち
鰻の開きのパリパリ揚げ	13.7%	11月8日
グリーンサラダ	9.3%	10月31日
鱈のレモンソース	7.8%	10月31日
白玉汁～白味噌仕立て～	7.7%	10月26日
鯛のみりん干し焼き	7.6%	10月19日

【残菜率が低かったメニュー】

料理名	残菜状況	日にち
カレーライス	0.3%	11月10日
ザンギ(鶏の唐揚げ)	0.7%	11月7日
さつま芋と大豆のかりんとう	0.7%	11月13日
さつま芋おやき	0.8%	11月6日
フルーツヨーグルト	0.9%	11月10日

「鰻の開きのパリパリ揚げ」は、低温でじっくり時間をかけて揚げることで、頭から尻尾まで丸ごと食べられるようにしました。高学年はパリパリと食べていましたが、歯の抜け変わり時期にある低学年の子たちにとっては、食べるのが大変そうでした…



船橋産の旬の食材を食べて知る日

だいこん

おでん、鍋物、煮物…寒くなるこの季節には温かい食べ物が恋しくなります。これらの料理に欠かせない食材と言えば、「だいこん」です。実は、船橋市内で作られている野菜の栽培面積で、大根は、人参・ほうれん草に次いで第3位となっています。主に三咲、八木ケ谷、豊富など、市内北部を中心に栽培され、明治時代からこの地域で作られている、船橋に根付いた野菜です。現在は200軒の農家で栽培しています。市内で主に栽培されているのは「青首だいこん」で、春先にとれる「春だいこん」と、秋から冬にかけてとれる「秋だいこん」があります。秋だいこんは、春に比べて水分量が多いため、みずみずしいのが特徴です。

船橋市内の産直コーナーなどでは、葉付きのだいこんが販売されています。葉付きだいこんは新鮮な証拠。だいこんの葉は、ほうれん草よりもカルシウムが豊富で栄養満点です。見かけたら、ぜひ食べてみてはいかがでしょうか。給食では、16日(木)に「大根と三つ葉のすまし汁」が登場しました。

黒鯛

関東ではクロダイ、関西ではチヌと呼ばれます。雑食で、エビやカニから海藻、またスイカなどの果物も食べるそうです。淡白な白身で。お刺身や塩焼き、煮つけなどの他、ムニエルやアクアパッツァなどにもおいしいです。給食では、11月16日(木)に「鯛めし」として登場しました。