

食育だより 11月

令和7年 11月号
飯山満小学校

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人など、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

大切な食事の あいさつ

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

心を込めて 給食の片づけ



感謝の気持ちは、食器の返し方でも伝えられます。食器の食べ残しをきれいに取って食器をカゴに返すことでも感謝の気持ちは伝わります。あなたのお皿はどうですか？食器を返す前に、もう一度確認しましょう。

みんなに給食を、なるべく残さず食べてもらうために給食委員会では「ペロリンピック」を企画し、11月11日、11月12日、11月13日に開催します。お楽しみに♪

はさましょう がつ にち
飯山満小では 11月11日に
ち さん ち しょう

千産千消

きゅうしょく じっし
給食を実施します。

一般的には「地産地消」ですが、千葉県では千葉の「千」をあてて、「千産千消」といっています。



11月は千葉県も旬の食材が最も豊富な時期です。千葉県では食育を県民運動とし展開していくために、平成20年11月に「元気な『ちば』を創る『ちばの豊かな食卓づくり』計画」がつけられました。この計画の1つとして「千産千消デー」が設定され、地域の食材や食文化を深めるための日とされています。この機会に、ご家庭や地域でも「食」について話題にしていだけたらうれしいです。

☆千産千消（地産地消）とは…地域でとれた物を地域で食べることです。

11月の献立では、船橋の旬の食材『大根・ねぎ・小松菜・キャベツ』を使った献立や、船橋市や千葉県で収穫された野菜などを使用します。

11日は、

船橋産の米（粒すけ）ボラ、小松菜、大根、ねぎ
千葉県産の牛乳、豚肉、さつま芋を使用する予定です。

お楽しみに♪



本からとびだすごちそう



みなさんからリクエストがあった、本の中に出てくる料理が給食に登場しています。

10月29日…「チリとチリリ まちのおはなし」から

「きのこたっぷりじゃがいもとかぼちゃのポタージュ」

11月6日…「お化けのアッチシリーズ ハンバーグつくろうよ」から「アッチとボンのハンバーグ」

11月10日…「たべものやさん しりとりたいかい かいさいされます」から「スイートポテト」

11月12日…「ルドルフとイッパイアッテナ」から「クリームシチュー」

11月13日…「ふしぎ駄菓子屋銭天童19 ごめんラーメン」から「ごめんラーメン（塩ラーメン）」

11月17日…「とっておきのカレー」から「とっておきのカレー（チキンカレー）」

11月25日…「山田県立山田小学校ポンチでピンチ？！山田島」より

「ポンチでピンチフルーツポンチ」

11月28日…「ぴよぴよスーパーマーケット」から「ソフト麺ミートソース」

「ぐりとぐら」から「ぐりとぐらの米粉のカステラ」

11月27日…「からだたんけんれっしゃ」から「厚焼きたまご」

11月24日は和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスが良く、健康的な食事、家庭や地域の行事で食事を共にすることにより、絆を深める役割をはたしてきました。

「自然の尊重」を基本とした和食文化の特徴

1. 多様で新鮮な食材と、それを大切に
使い尽くす工夫



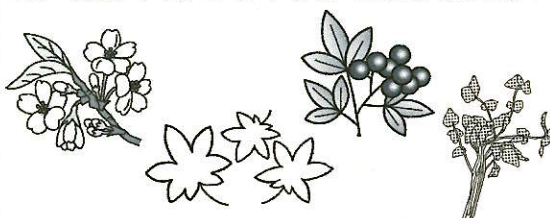
2. 正月などの年中行事は自然を
尊重する特別な日



3. 健康的な食生活を支える
栄養バランス



4. 自然の美しさや季節の変化を重視

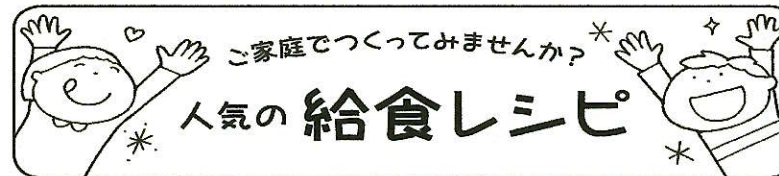


和食の基本「だし」

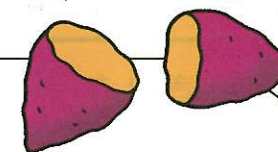
だしは食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもに昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと、塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物や、煮物にも、だし汁が使用されています。



給食では、11月21日は「和食」の献立になっています。
けんちん汁のだし汁は、「昆布とかつお節」からとります！！



さつまいも



大学芋 (5人分)

さつまいも	300g位・・・一口大の乱切り
揚げ油	適量
上白糖	50g (大さじ5と1/2 強)
水	30g (大さじ2)
しょうゆ	12g (小さじ2)
本みりん	3g (小さじ1/2)
白いりごま	3g (小さじ1)・・・からいり

作り方

- ① さつまいもは、きれいに洗う。皮ごと乱切りにする。10分位水でさらしてから水気をしっかり切る。
- ② 170℃～180℃くらいの油で、①を揚げる。竹串などでさし中まで火が通ったら、油から取り出す。
- ③ Aの調味料を鍋に入れ火にかける。へらなどで混ぜ沸騰したら、火を弱め少しとろっとしたら火を止める。
- ④ ③のたれの中に、②で揚げたさつまいもを入れ、たれとからめたら、ごまをふる。