

11月 食育だより

令和7年11月号
船橋市立法典小学校

★千葉県産の食材が豊富に出回る時期です

秋から冬にかけて、千葉県で生産される多くの食材が旬を迎えます。県内の公立学校では毎年11月に「千産千消費」を設定し、地場産物を活用した献立を実施しています。

☆寒い時期に旬を迎える “ちばの恵み”

ほうれんそう

免疫力を高めるビタミンAや、貧血をふせぐ鉄分をふくみます。あく（シュウ酸）があるので、ゆでてから調理します。

とくにおいしい時期

1月～2月



かぶ

白い根の部分には、かぜの予防にきくビタミンCが多くふくまれます。葉の部分にも、カルシウムやビタミンAなど栄養がたくさんあります。

とくにおいしい時期

12月～3月、5月



ねぎ

にの成分である硫化アリルには、体をあたため、つかれをとる働きがあります。

とくにおいしい時期

11月～2月



だいこん

食べ物の消化を助ける酵素をふくみます。煮物やみそ汁のほか、サラダなど生のまま食べるのもおすすめです。

とくにおいしい時期

11月～3月



春菊

免疫を高めるビタミンAや、とりすぎた塩分を体の外に出してくれるカリウムをふくみます。

とくにおいしい時期

12月～2月



さつまいも

ずんぐりした太めのもの、両はしに痛みのないものを選びましょう。形がまがっていても、味に影響はありません。

とくにおいしい時期

10月～1月

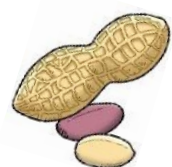


米

千葉県産のおもな品種は、「ふさこがね」「ふさおとめ」「コシヒカリ」「粒すけ」です。給食では千葉県産「ふさこがね」を使用しています。また、今月は船橋産「コシヒカリ」も使用します。

落花生(ピーナッツ)

国内産のおよそ8割が千葉県でつくられています。11月はおいしい新豆が出回る時期です。



★「船橋産の旬の食材を食べて知る日」

船橋産の農水産物を学校給食で使用することで、地域や地場産物への理解を深め、「ふるさと船橋」への思いを育む目的のもと、市内すべての小中学校で取り組みを行っています。

給食に登場した船橋産食材と児童の感想を一部紹介します

こまつな 小松菜



(6/17 こまつなと海苔のサラダ)

- ・しゃきしゃきしておいしかった
- ・のりが入っているからおいしい
- ・小松菜と海苔の相性がよかった

トマト



(6/30 ツナトマトソース)

- ・トマトが甘くてすっぱかった
- ・トマトのつぶつぶがあっておいしかった
- ・やさしい味がした

すずき



(10/28 すずきのさらさ揚げ)

- ・中がふわふわでおいしかった
- ・魚が苦手なのに食べられてうれしい！
- ・この味付けなら食べられる

ご家庭の食事にもぜひ取り入れて
みてください♪

(毎月の食材は献立表を
ご覧ください。)

地場産物を食べて 地産地消！



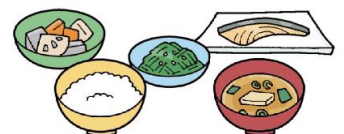
★船橋の農産物は主にハウスで栽培されるため、一般的な「旬」と一致しない場合があります。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用



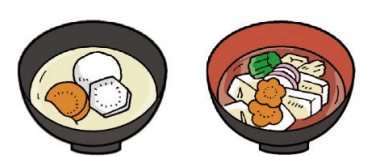
②バランスがよく、
健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」