11月 食育だより

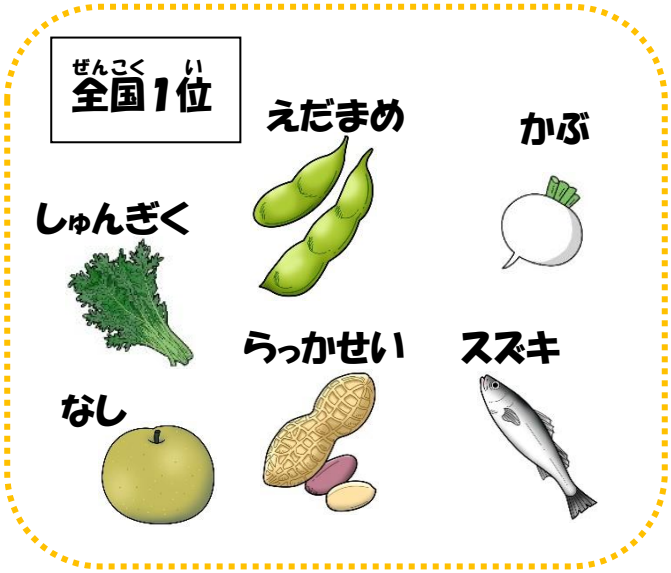


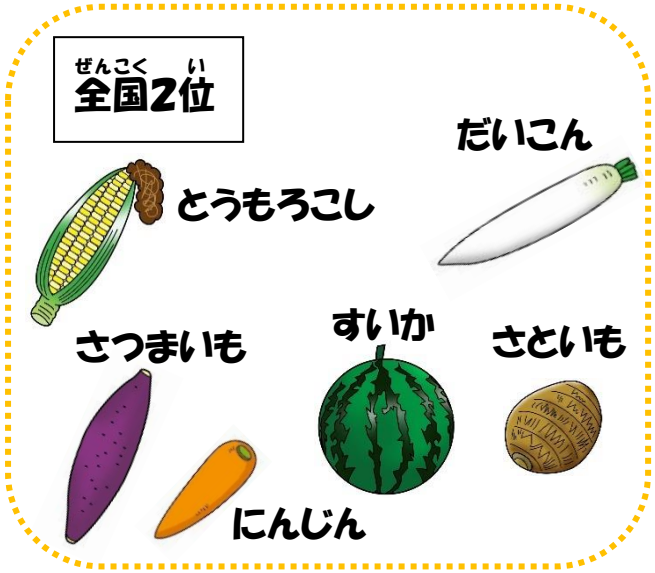
令和８年 11 月号
船橋市立法典小学校

★全国に誇る千葉県産の食べ物

《今月の目標》
千葉県の食べ物を知ろう

まわりを海に囲まれ、1年を通してあたたかな気候の千葉県では、たくさんの食べ物がとれます。全国47都道府県のうち千葉県の産出額が全国1位と２位のものを紹介します。　※順位：令和４年度の産出額





地元でとれた食材のよいところ



①新鮮でおいしい食材が手に入る。
②作っている人や場所などがわかるので安心。
③運ぶ距離が短いので、ガソリンなどの燃料が少なく、地球環境にやさしい。

秋から冬にかけては千葉県産の野菜が多く出回る時季です。給食で使う野菜も、だんだんと千葉県産に切り替わってきています。

★伝えていきたい“和食”の文化

11月24日は「和食の日」

◇◆11月24日のこんだて◆◇

・ご飯（船橋産 コシヒカリ）　・さばの香味焼き

・おひたし　・沢煮椀　・みかん

本校では、和食の中心となる「ご飯」と「だし」を味わう給食を実施します。ご飯は船橋産コシヒカリの新米を使用し、汁物はかつお節と昆布の「だし」のうま味が生きる沢煮椀を提供します。

世界に誇れる和食文化

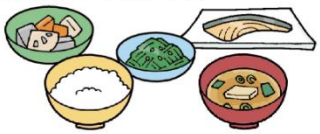
2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化−正月を例として−」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

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



♪船橋市の学校給食レシピ集より「ねぎ塩豚丼」を紹介します。本校でも人気の料理です♪

ぜひお試しください。（複写・複製・転記はご遠慮ください。）

ねぎ塩豚丼（ ４人分 ）

ごはん	4人分
豚肩ロース小間	230g
A ・ねぎ（みじん切り）	1/4本（35g）
・塩	小さじ1/2 （3g）
・酒	小さじ１ （5g）
・ごま油	小さじ１（4g）
ごま油	小さじ１（4g）
にんにく（みじん切り）	大さじ1/2（5g）
もやし	１袋（200g）
ねぎ（斜め薄切り）	1/2本（75g）
B ・酒	大さじ１と1/3（20g）
・塩	小さじ1/2（3g）
レモン汁	小さじ2 （10g）
白ごま	大さじ1弱（7g）



料理の名わき役



今日は主役に

①豚肉はＡの調味料で下味をつけておく。

②油でにんにくを、香りが出るまでゆっくりと丁寧に炒める。

③豚肉を入れ炒める。

④もやしを入れ、よく炒めて水分をとばす。水分がなくなったら、ねぎを加えてサッと炒める。

⑤Ｂの調味料を加え、味をととのえたら、仕上げにレモン汁を入れる。

⑥ごはんを器に盛り、軽く煎っておいた白ごまを上にふる。

カロリーが気になる方は、肩ロースではなく、豚もも肉に。部位を変えるだけでヘルシーに！
お好みで辛みそを添えても、また違う美味しさに。