

11月24日は和食の日

毎月19日は食育の日

食育だより

令和7年度11月号
(令和6年11月19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



木の葉が色づき、秋も深まってきました。日暮れが早くなり、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供たち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「ちばを食べよう！ちばの食育月間」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つく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

るため、食料自給率はカロリーベースで38%(令和5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す。ですから、地域で作られているものや国産のものを大切にしていきたいと思います。



11月23日は勤労感謝の日

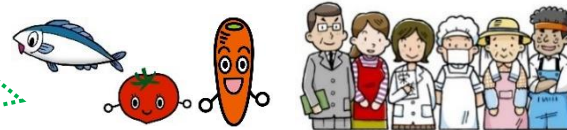


この日はもともと「新嘗祭(にいなめさい)」と言って、米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日でした。

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、料理をしてくれる人など、たくさんの方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。



おうちの方と一緒に読みましょう

11月13日(木) 5年生 農政局出前授業&味の素(味の素)出前授業

3時間目に農林水産省関東農政局千葉県拠点地方参事官室県西部地区担当の方々をお招きして食料生産に関する出前授業を行いました。また、同日5時間目には、味の素(味の素)による出前授業を実施しました。

日本の食料生産の現状や農業の役割についてお話を伺いました。子供たちは、日本の食料自給率や食べ物が私たちのもとに届くまでの過程、そして農家の方々の工夫と努力について学び、「普段食べている食事の裏側に、たくさんの人の力がある」ことに気づくことができました。班ごとの意見発表や、質疑応答も活発に行われ、とても有意義な時間でした。

午後の味の素(味の素)による授業では、「味覚」や「栄養」について学びました。子供たちは、お湯にみそを溶いた「みそ湯」を試飲し、次にうま味成分を加えたものと飲み比べることで、「うま味」が料理に与える影響を体験的に学習しました。うま味成分を加えることで、塩分が同じでも「味がより感じられる」ことを体験し、出汁や調味料の役割、そしてバランスのとれた食事がもつ力に気づくことができました。





おいしい読書まつり

11月13日～28日は、市場小の秋の読書まつりです。給食委員会の児童に、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5冊選び、作中に登場する料理を給食で出しています。皆さんのお気に入りの本はありましたか？秋は読書にぴったりの季節です。この機会に、もっと本と仲良しになってください。

「ぎょうれつのできるスパゲッティやさん」 【なすとトマトのスパゲッティ（11月5日）】

親かな気持ちの輪と、おいしい香りが広がる絵本です。この本の合言葉は「困ったときはおたがいさま」。動物たちが声を掛け合って、助け合っていく姿がとても素敵です。



「銭天堂」 【底なしイ〜カの混ぜご飯、さいごにわら魅肉じゃが、とりあげもちクッキー（11月6日）】

年齢不詳の店主・紅子が開く、不思議な駄菓子屋「銭天堂」が舞台。主人公が選んだ駄菓子に魅せられ、その食べ方や使い方を間違えると不幸を招いてしまう人々が、さまざまな物語を織りなすオムニバス作品です。去年は実写映画も公開されましたね。

給食では、3種類の駄菓子をテーマに献立を作成しました。さきいかを混ぜたご飯は、子供たちにも大人気。とりあげもちは、給食室で一つ一つ顔を作りました。



「給食アンサンブル」 【黒糖パン、クリームシチュー（11月12日）】

中学生それぞれの視点から物語が描かれ、彼らの揺れる心が給食を介して変化していく様子が描かれています。「クリームシチュー」の主人公は、吹奏楽部の改革に奮闘する高城君。優しく温かな味の定番メニューですが、高城君はその味の印象とは正反対にとげとげしています。

登場人物は中学生ですが、内容は難しくないで5・6年生にもおすすめです。



「11ぴきのねことあほうどり」 【コロッケ（11月14日）】

あまりにもおいしそうなコロッケが、子供たちの心に鮮烈な印象を残す人気の1冊です。

コロッケ屋を始めたねこたち。けれど毎日食べる売れ残りのコロッケに食傷気味。「鳥の丸焼きが食べたい」と夢見ていると、そこへ一羽のあほうどりが現れました。さて、ねこたちがとった行動は…？

ねこたちの表情もかわいくて、ほかのシリーズも読みたくなります。



「オニじゃないよ おにぎりだよ」 【セルフおにぎり（11月17日）】

皆さん、知っていますか？オニはおにぎりが大好き。いつもおにぎりばかり食べているんです。

おにぎり好きのオニたちが、人間の落としたおにぎりを拾って食べて大ショック！その不味さに驚愕し、何を思ったのか大量のおにぎりを作り始めます。「こんなまずいおにぎりを食べているなんて、人間どもがかわいそう！」「待ってろよ、今すぐうまいおにぎり届けてやるから！」おやまあ、なんと立派な勘違い。ここから先は、読んでのお楽しみ。



給食レシピ♪ クラッカーのキャラメルチョコサンド *11月5日(水)に登場しました。

＜材料：4人分＞

・クラッカー	16枚
・グラニュー糖	10g
・水	1g
・クリーム	6g
・チョコレート	15g

- ①グラニュー糖と水を鍋に入れ、火にかけ、キャラメルを作る。結晶化してしまうため、加熱中は混ぜないのがポイント。
- ②色がついたら、沸騰直前まで温めた生クリームを数回に分けて加え、ヘラで混ぜる。
- ③溶かしたチョコレートを②に加える。全体が混ざったら、水に当てて冷ます。
- ④クラッカーに③を塗り、もう1枚のクラッカーで挟む。

☆備蓄食品のクラッカーを使用しました。クラッカーの塩味と、チョコキャラメルの甘みがマッチしておいしいです。子供たちからも大人気でした。



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。

キャベツ

二和、三咲地区を中心に栽培されています。千葉県全体としては春の収穫が多いですが、船橋では冬にも収穫されています。「冬キャベツ」は、外の葉がしっかりといて濃い緑色、ずっしりと重いものが、新鮮でおいしいです。