食育だより　令和８年１１月号

船橋市立海神南小学校

ようやく秋も深まり，肌寒い日が増えました。11 月は，「いい歯の日」「勤労感謝の日・新嘗祭（にいなめさい）」「和食の日」などがあります。また，校内では読書まつりや音楽会と，たくさんのイベントがあります。

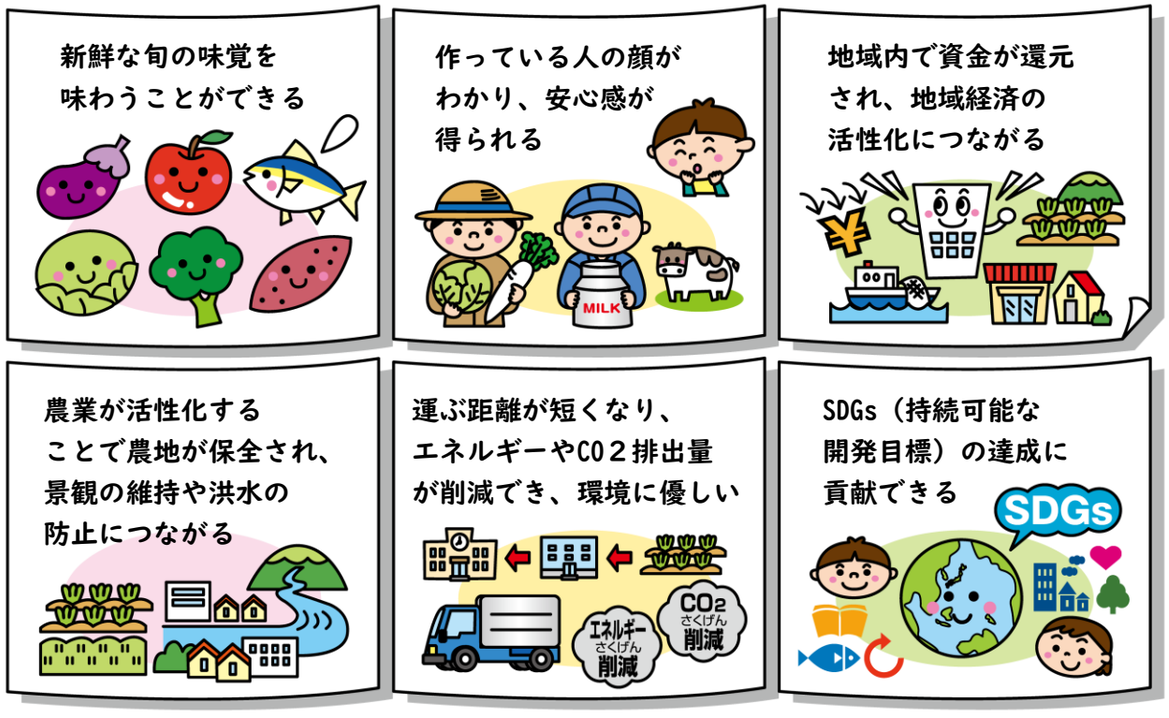
海神南小学校では，１０月上旬から新米を使用しています。和食を通してお米を味わい，日本人の伝統的な食文化に魅力を感じてくれたらいいなと思います。

今月の目標：千葉県の食べ物を知ろう！

令和４年３月に策定された「第４次千葉県食育推進計画」では，SDGｓの観点から輸送時の CO_2 排出抑制等，環境負荷の低減のためにも，学校給食における地場産物の活用を推進することが明記されています。地産地消は，地域活性化や持続可能な食の実現にもつながります。

地産地消の良さとは？





千葉県では，千葉の「千」を使って「千産千消」としています。千葉県教育委員会では，学校給食において地場産物の活用や郷土料理などの地域の食文化等への理解を促進するため，「千産千消デー」を設定し，その推進を図っています。

海神南小学校でも，11/16(月)を「千産千消デー」とし，地場産物をたくさん使えるような献立を考えました。

１１月24日は「和食の日」



２０１３年，「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。これを受け，次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として，１１月２４日が「和食の日」と制定されました。

「和食」は，日本の豊かな自然が生み出す多様で新鮮な旬の食材と，旨味に富んだ発酵食品や保存食品の活用，そしてごはんを中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。

海神南小学校では，11/25(水)に和食の日献立として，一汁三菜の献立をいただきます。

寒い冬に恋しくなる！

みそ汁はすばらしい!!



☆日本人が後世に伝えたい家庭料理第１位

ある会社が全国の男女５００人に行った「日本食に関する意識調査」で，みそ汁は後世に伝えたい家庭料理第１位に選ばれています。「多くの人が，みそ汁を日本の家庭料理の象徴と感じていること，また変化し続ける食生活においても，なくなってはならないものと感じていることがうかがえた」と，調査を行った会社はまとめています。

☆よいところがたくさん

①みそを使う・・・みその材料となる大豆は，良質のたんぱく質を豊富に含み，発酵させることでアミノ酸やビタミンがさらに多く生成されます。

②だしを使う・・・だしは，昆布やかつおぶし・煮干しなどを煮だし，旨味を取り出した汁です。日本のだしの特長は，「素材のよさをひきだす」こと。

③おいしい・・・・みそ自体に旨味があり，具の旨味と合わさることで，「旨味の相乗効果」でおいしくなります。また，旬の食材をたっぷり味わうことができます。

☆食材をおいしく食べられる

具材に，旬の野菜や海藻・きのこなどを使うと，ビタミンやミネラル・食物繊維をおいしくとることができます。具だくさんにしたり，豆乳や牛乳・キムチやベーコン・トマトなどを加えたりしてもおいしいです。