

だんだんと気温が下がり、過ごしやすい日が増えてきました。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。

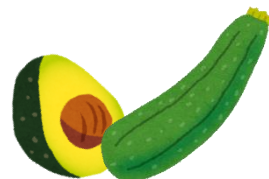
学校給食で食べよう！ハイワード

<ハイワード市について>

令和8年度は、みなさんが住んでいるこの船橋市とアメリカ合衆国のカリフォルニア州にあるハイワード市が、姉妹都市提携を結んで40周年になります。

ハイワード市は、カリフォルニア州の中央部にあり、サンフランシスコ湾に面している市で、交通の便が良い快適なベッドタウンとして発展を続けてきました。

ハイワード市があるカリフォルニア州は、全米首位の農業州で、「アメリカの食料庫」と呼ばれています。その中でもハイワード市では、ズッキーニとアボカドが特産品として知られています。



<ハイワード市の小学校のランチタイム>

ハイワード市の小学校のランチタイムについて紹介します。ハイワード市の学区には19の小学校があり、給食は基本無料で、共通のメニューがあります。また、給食はお昼ごはんのみではなく、朝食や夕食も提供されています。カフェテリアのある学校や、弁当持参も可能な学校などその様式も様々です。

その中のどの小学校でも、最も人気の給食は、「ペパロニピザ」と「フレンチフライ」だそうです。金杉台小学校では、40周年記念にちなんで、「ペパロニピザトースト」を提供します！
楽しみにしていてくださいね♪



まいにち **毎日のくらしに with ミルク&骨貯金**
ぎゅうにゅう にゅうせいひん けんこうせいかつ
～牛乳・乳製品で健康生活！～

カルシウムは、日本人の全世代において不足しがちな栄養素です。一生丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日牛乳や乳製品を積極的にコツコツとりましょう！ 食育フォーラムより

給食レシピ紹介

だしがらふいかけ

材料（1人分）

かつお節（だしがら）	3g
上白糖	0.9g
しょうゆ	1.8g
みりん	0.9g
いりごま	1.2g

作り方

- ① 出汁をとった後のかつお節を、ほぐしながら乾煎りする。
- ② 水分がなくなってきたら、調味料とごまを加える。



♪給食では16日の世界食糧デーで提供します♪