

食育だより

令和7年11月
船橋市立宮本小学校
おうちのひととよみましょう。

毎月19日は食育の日

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜをひく人も増えてきます。風邪の予防には規則正しい生活と、衣服のこまめな脱ぎ着での体温調節、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいが大切です。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康でいるために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」



日本人の伝統的な食文化について見直し、 和食文化の保護・継承の大切さについて考える日

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、11月24日を“いい日本食”「和食の日」と制定しました。

和食の重要食材・大豆！ごはん大豆はとっても仲良し!!

お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆやみそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはん納豆」など、お米のごはん大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面からみてもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、お互いに不足しているアミノ酸を補い、良質なたんぱく質を効率よく摂取できるためです。

宮本小学校では、11/25に「和食の日」の献立として、船橋産の「粒すけ」を使用したごはん、「納豆」の和え物、「かつお節」でだしをとったみそ汁を提供します。

ごはん(粒すけ)、いなだの竜田揚げ、のり納豆和え、さつまいものみそ汁、牛乳

本から とびだす おいしい ごちそう

今年も、「読書の秋」である11月に、みなさんが「読書まつり」で本から探してくれたおいしそうな料理が給食に登場します。お楽しみに…!!

11月7日(金) 「おばけのアッチ ドラキュラのママのあじ」から

ママリーガ風

11月12日(水) 「からすのてんぷらやさん」から

てんぷら(ちくわ・さつまいも)

11月14日(金) 「げんきいっぱいあさごはんのじゅつ」から たまごやき

「美雨13歳のしあわせレシピ」から 肉じゃが

11月18日(火) 「おいなりさん」から 鯖のボン酢バター焼き

11月26日(水) 「ぐりとぐら」から カステラ

給食レシピ ♪ 10月に人気だったメニューを紹介します！

【こぎつねごはん】 21日(火)の給食で提供しました♪

【材料】 作りやすい分量

精白米	2合
清酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	350cc位
鶏ひき肉	40g
油揚げ	1枚(20g)
にんじん	1/3本(50g)
しょうゆ	小さじ2
食塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
本みりん	小さじ1強(10g)
炒め油	小さじ1弱(3g)
白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ※油揚げは油抜きして、千切りにする。
※にんじんは千切りにしておく。
- ① 米を洗い、清酒から水までを入れて混ぜ合わせて、通常通り炊く。
 - ② フライパンで油を熱し、鶏肉をバラバラになるように炒める。
 - ③ にんじん、油揚げの順に加えて、炒める。
 - ④ 調味料を加えて、具材に煮含める。
 - ⑤ 炊きあがったごはん④の具を混ぜ合わせる。
 - ⑥ 茶碗に盛り、上からごまをふる。

★炊飯器に材料を全て入れて作る場合には、ひき肉に調味料を混ぜてから入れるとおいしくありません。

参考：一般社団法人和食文化国民会議

イラスト参考：健学社 食育フォーラム