

食育だより



令和8年度 11月
夏見台小学校



わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとのおかげで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

11月24日は、
いい にほん しょく わしょく ひ
「和食の日」です！

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差したさまざまな食材が使われています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。このような、「自然を尊ぶ」という和食の素晴らしさが世界で認められ、2013年12月「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



今月の給食目標は

千葉県の食べ物を知ろう

千葉県は、さまざまな食べ物がとれる農林水産王国です。全国で生産されている順位の高い野菜や、果物がたくさんあります。11月の給食には千葉県でとれた食材を使って作る「千葉千消デー給食」が登場します。（千葉千消デー：千葉県では、「地産地消」の「地」を千葉県の「千」に替えています。）

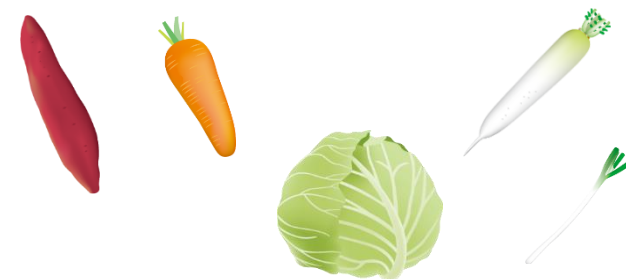
生産量全国第1位！

野菜：えだまめ・さやいんげん・かぶ・マッシュルーム・しゅんぎく・みつば・落花生
果実：日本梨
水産物：このしろ・すずき類・きんめだい・いせえび・たちうお



生産量全国第2位！

野菜：さつまいも・にんじん・だいこん・すいか・とうもろこし・さといも・そらめめ・ししとう
水産物：まいわし



生産量全国第3位！

野菜：ねぎ・きゃべつ・しょうが
水産物：ぶり類

（出典：農林水産省 HP 農業産出額、漁業・養殖業生産統計年報）

船橋産コシヒカリ・粒すけが給食に登場！



お米にはさまざまな品種があります。通常、給食で使用している品種は、「千葉県産ふさこがね」ですが、今回の船橋産米では「コシヒカリ」と「粒すけ」を使用します。粒すけは、千葉県が開発した新品種です。千葉県は東日本で一番早くその年の米の収穫・販売が始まる県で、早場米の産地といわれています。そんな千葉県が13年かけて開発したお米が、粒すけです。秋は新米がおいしい季節。お米について学習した5年生がお米の食べ比べを行う予定です。よく噛みしめて、食感や味の違いを発見しましょう。

