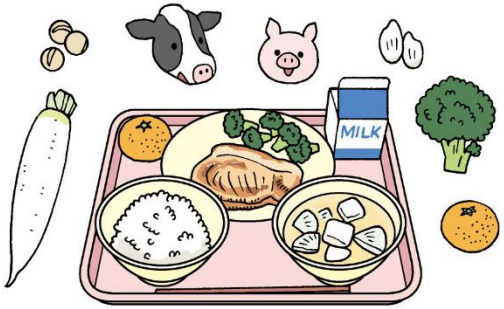
食育だより

令和８年11月２日
船橋市立高根台第三小学校

朝晩の寒さと日中の温度差で体調を崩している人もいるようです。毎日の食事から健康な体がつくられます。風邪に負けない体づくりのためにも、毎日の食事に気をつけましょう。

11月23日は勤労感謝の日　感謝して食べよう！



わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。わたしたちは、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。その人たちに感謝して、給食をいただきましょう。

生産する人



農作物や水産物、畜産物などをつくったり、とったりしてくれます。

運んでくれる人



給食をつくる学校や給食センターまで、農産物などをトラックなどで運んでくれます。

献立作成・調理する人



栄養士の先生は献立を考えてくれます。また給食は調理員さんたちがつくってくれます。

ⓒ少年写真新聞社2026

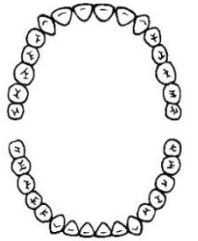
11月8日は「いい歯の日」です



将来にわたって、自分の歯でなんでもよくかんで食べられる、健康な歯を保つことが大切です。この日の献立はよくかまないと飲みこみにくい食材を多く使用しています。いい歯でよくかんで食事をしましょう。



11月8日はいい歯の日
すべての歯でおいしく食べよう



切歯
食べ物をかみ切る

犬歯
食べ物を切りさく

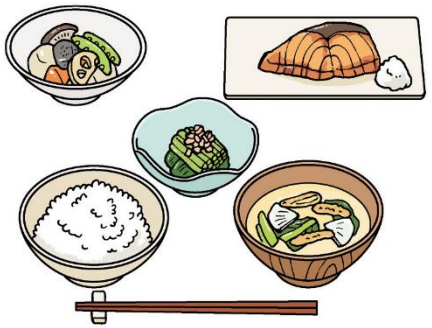
臼歯
食べ物を砕いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、１本１本の歯を大切にしてください。

11月24日は和食の日　受け継ごう 和食文化

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、2013(平成25)年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。この「和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。

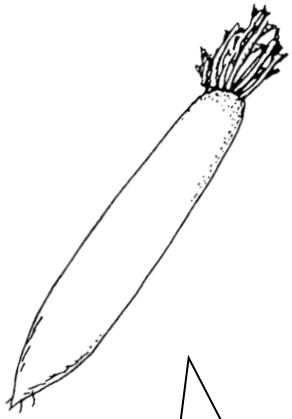


ⓒ少年写真新聞社2026

11月24日のお米は船橋産の粒すけ、コノシロ、海苔を使用します。、野菜も地場産（船橋産・千葉県産）の食材を優先に使います。汁物の出汁はさば節と昆布です。味わって食べてください。

★今月の船橋産食材★

～大根・キャベツ・小松菜・ねぎ・米～



千葉県は大根の生産が盛んで、船橋も有力な産地のひとつです。



冬のキャベツはしかっり巻かれてずっしり重みがあるものがよいです。



「船橋ブランドこまつな」として東京の市場でも人気があります。



殺菌効果があり、のどの痛みや咳を鎮める効果があります。



今月は「粒すけ」が登場します。