

食育だより



令和7年度

11月号

令和7年10月31日発行

(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台南小学校

秋も深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、野菜きのこ、くだものなどいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。



今月の給食目標：千葉県の食べ物を知ろう

海や山に囲まれている千葉県では、
たくさんの農水産物を収穫することができます。
千葉県の主な農水産物を紹介します。

千葉県の主な農水産物



ピーナッツ



えだまめ



さつまいも



なのはな



にんじん



びわ



なし



すいか



ほうれんそう



ねぎ



かぶ



だいこん



キャベツ



こまつな



たまご



ぶたにく



いわし



スズキ



のり



あさり



さざえ



ぎゅうにゅう



「ちばの恵みで まんてん笑顔」



千葉県では、「ちばの恵みで まんてん笑顔」をキャッチフレーズに食育に取り組んでいます。特にちばの旬の食材が豊富に出回る11月は「ちばを食べよう！ちばの食育月間」です。千葉県は海に面していて漁業がさかんだけでなく、農業も盛んな魅力あふれる県です。特に、大根やにんじん、枝豆、梨、ほうれん草、とうもろこし等は全国でもトップクラスの収穫量を誇っています。



千産千消デー本校では13日（木）に実施予定です！



地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。千葉県では地の字を千葉県の千に代えて「千産千消」とします。千葉県の取り組みとして11月のうちの1日は、地場産物を活用した学校給食を提供することになっています。

また、今月は、給食委員が考えてくれた、船橋の旬の食材「小松菜」を使った献立「小松菜ごまみそ豆乳担々めん」と、調べてくれた千葉県館山市の郷土料理「ごんじゅう」が給食に登場します。

和食のよさを知ろう！

11月24日（月）は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇る日本の食文化。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた和食は、今、世界中からも注目を集めています。

和食の4つの特徴



多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理



南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。

栄養バランスのとれた 健康的な食事



「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だしの「うま味」を生かし動物性油脂の使用を抑えた、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさを表現



食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただきます。

年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。