食育だより

令和８年度
１１月号

（毎月19日は食育の日）

船橋市立薬円台南小学校

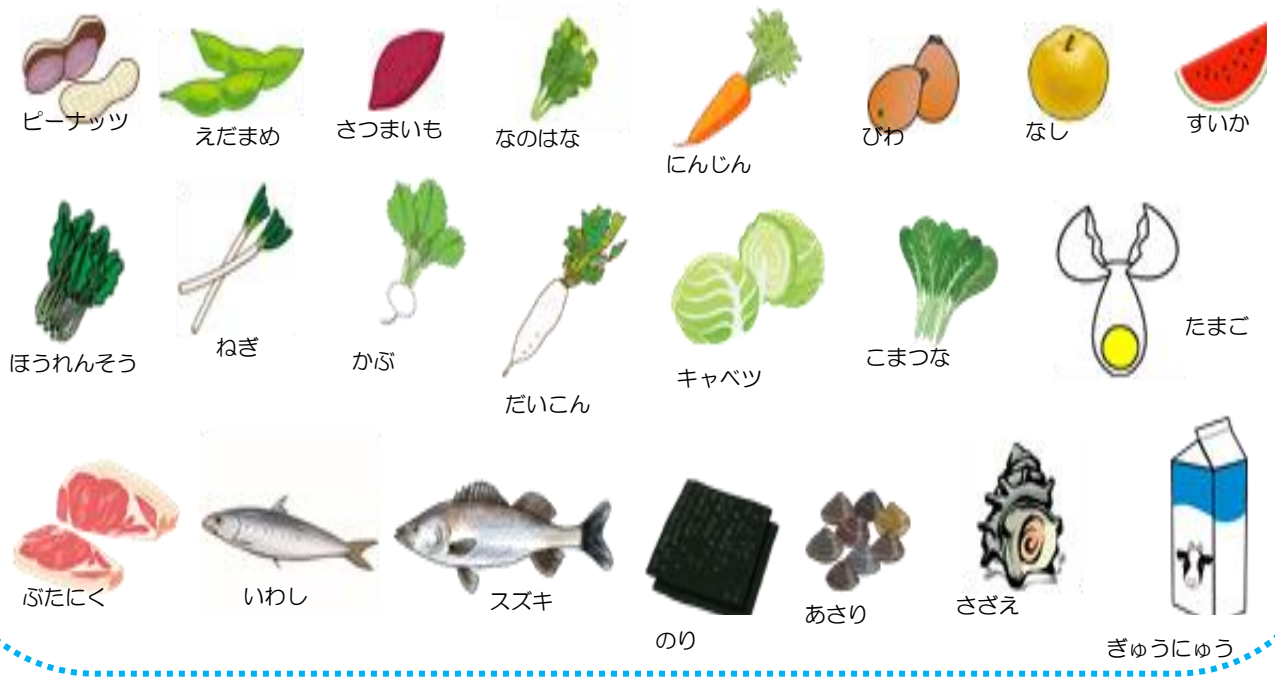
秋が深まり、朝晩の冷え込みが感じられる季節になりました。秋は、新米やさつまいも、きのこ、果物など、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食べ物を取り入れ、寒さに負けない元気な体をつくりましょう。



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、温暖な気候に恵まれた千葉県では、さまざまな農水産物が生産されています。
みなさんは、千葉県でどんな食べ物がとれるか知っていますか？

千葉県の主な農水産物



「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を進めています。１１月は「ちばを食べよう！ちばの食育月間」です。千葉県は農業も漁業も盛んな県です。特に、大根、にんじん、枝豆、梨、ほうれん草、とうもろこし等は全国でも有数の生産量を誇ります。身近な地域でとれる食べ物に目を向け、千葉県の豊かな食の恵みを味わいましょう。

千産千消デー　本校では１１月１３日（金）に実施予定です！

地域で生産された食べ物を、その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」に置き換えて「千産千消」と呼んでいます。

本校では１１月１３日の給食に、千葉県産の食材を取り入れ、地域の食の恵みを味わいます。また、１１月２４日の給食に、千葉県館山市の郷土料理「ごんじゅう」が登場します。「ごんじゅう」は、豚肉と油揚げを甘辛く煮て、ご飯に混ぜたおにぎりです。地域の秋祭り「やわたんまち」でみこしの担ぎ手に振る舞われてきました。給食では、自分でおにぎりを作って味わいます。

出典：農林水産省「うちの郷土料理／ごんじゅう（千葉県）」

和食のよさを知ろう!

１１月２４日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされています。

和食は、日本の自然や季節、地域の暮らしの中で育まれてきた食文化です。２０１３年には「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界から注目される和食には４つの特徴があります。

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控えた、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。