

食育だより

令和 7 年度
11 月号
船橋市立八栄小学校

11 月は秋の味覚をたくさん使ったメニューを用意しています。11 月の給食目標は、「千葉県産の食べ物を知ろう」です。千葉県産のさつまいもを使用した、さつまいもパンや千葉県産のいわし、のり、小松菜を主役にしたメニューが登場します。千葉県産の食材の新鮮さ、美味しさを楽しみましょう。また、11 月はリクエスト給食が登場しています。自分のクラスのリクエストが入っているか見てみましょう。他のクラスのリクエストも見てみましょう。リクエスト給食の結果は 11 月献立表にのっています。

きゅうしよく ふ か え 10 月給食の振り返り



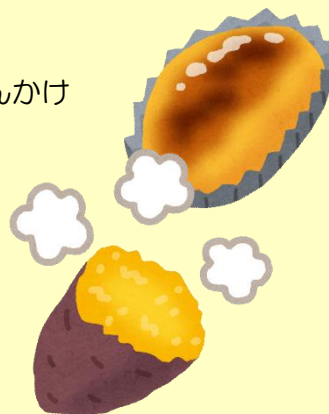
- 8 日 (水)
- ・秋の栗おこわ
 - ・いかの磯焼き
 - ・磯香和え
 - ・根菜ごま汁
 - ・ココアプリン



秋の食材を使用し、秋の栗おこわを作りました。具材は、鶏肉、しめじ、にんじん、栗です。具材を炒めて、味付けをしてから、出来上がったお米に混ぜて作ります。黄色やオレンジがとてもきれいな混ぜご飯です。



- 20 日 (月)
- ・炒めそば野菜あんかけ
 - ・海藻サラダ
 - ・スイートポテト



スイートポテトは、調理員の手作りです。さつまいもは、ゆでた後つぶします。そこにいんげんまめのペーストを混ぜ、形を整えてオーブンで焼きます。焼き色をつけるために、牛乳を塗りました。卵やみりんで行うこともできます。

あき 秋のアップルパイ



10月27日（月）はアップルパイを提供しました。りんごは、紅玉を使用しました。紅玉とはりんごの品種の一つです。強い酸味となめらかな舌ざわりが特徴です。煮崩れしにくいいため、アップルパイなどの調理に向いています。今回は、山形県の紅玉を使用しました。煮詰めたりんごを餃子の皮につつんでいきます。そのあとは、高温の油で揚げ、グラニュー糖をかけて完成です。



ちさんちしょうこんだて 千産千消献立

ほんとう ちさんちしょう かんじ ちさんちしょう か ちさんちしょう じもと う つく
本当の千産千消という漢字は、「地産地消」と書きます。地産地消は、地元で産んだもの（作ったもの）を地元で消費する（食べる）という意味です。千葉県で産んだものを千葉県で消費するため、「地」という漢字を、千葉県の「千」にしています。今月は、たくさんの千葉県食材を使って給食を作りました。中でも、11月20日（木）の千産千消献立には、千葉県のなかでも船橋産食材が多く使われた日です。見てみましょう。



ちさんちしょう のうか わたし ばん
地産地消は、農家と私たちをつなぐ1番
みちか うんどう かんけい
身近な運動です。おたがいに顔が見える関係
なか しんせん あんしん あんぜん のうさんぶつ た
の中で、新鮮で安心・安全な農産物を食べる
ことができます。また、農家の人を応援した
り、環境を守ることもつながります。

2階廊下に給食に使われている
ちばけんしよくざい けいじ
千葉県食材のポスターを掲示しています。
みてみて下さいね。



としょきゅうしょく 図書給食がはじまります！

11月は読書まつりに合わせて、図書給食を実施します。実際に絵本の中にイラストがのっているものから、小説の本からイメージして作ったものまで様々です。「こんなメニューが食べたい!」、「あのメニューを再現してほしい!」という声も待っています。
今回は、「ごりらさんだめです」、「ハリーポッターと賢者の石」、「おなかへった」、「こまったさんのサラダ」を図書給食として選びました。楽しみにしててくださいね。



こまったさんシリーズは、40年以上読み継がれている人気ロングセラーシリーズです。花屋のこまったさんが、休みの日にスパゲティを作る第1巻からスタートしました。今回は、第5巻「こまったさんのサラダ」からイメージしてサラダが給食に登場します。サラダには、かぼちゃやマイタケ、クラッカーなど普通のサラダにはあまり入らない具材を使用します。



こまったさんのごちそうサラダを

家でもつくってみよう！（材料は4人分です）

- | | | | |
|--------|--------|--------|------|
| ・レタス | 大きい葉1枚 | ・サラダ油 | 8g |
| ・こまつな | 2茎 | ・マヨネーズ | 8g |
| ・キャベツ | 1/2枚 | ・しょうゆ | 4g |
| ・にんじん | 中1/5 | ・しお | 少々 |
| ・かぼちゃ | スライス4枚 | ・酢 | 4.8g |
| ・まいたけ | 20g | ・白こしょう | 少々 |
| ・ベーコン | 12g | ・たまねぎ | 4g |
| ・チーズ | 6g | ・さとう | 2.4g |
| ・クラッカー | 4枚 | ・いりごま | 4g |

- ① 野菜をすきな大きさに切る
- ② にんじん、かぼちゃ、まいたけ、ベーコンは別で炒める
- ③ ドレッシングはホイッパーでまぜておく
- ④ 野菜にドレッシングをかける



寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

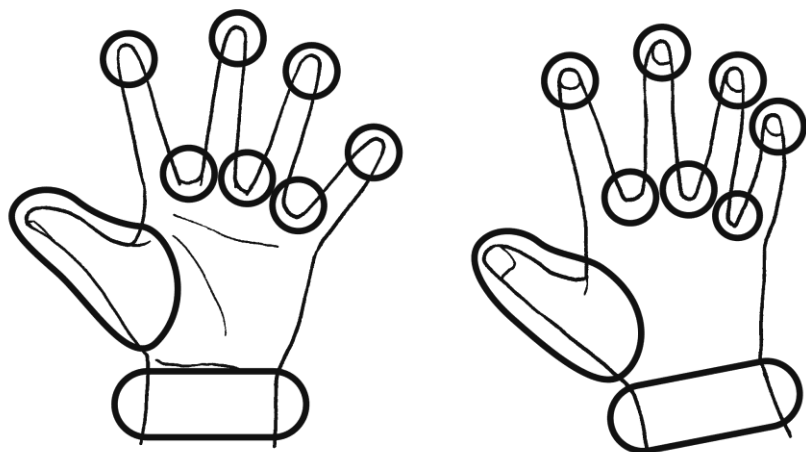
手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついてることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまう、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところ です。特に注意して洗うように しましょう。また、爪は短く切っ ておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大 切です。

給食試食会ご参加ありがとうございました。

1年生および令和7年度転入生対象に、給食試食会を10月10日（金）に行いました。たくさんのご参加ありがとうございました。千葉県食材や船橋市食材を使用した献立を提供しました。船橋を代表する魚のすずきや、小松菜などを使用しました。アンケートも、「美味しかった。」「給食を作っている様子が写真で見られて良かった。」「味付けや調理方法が参考になった。」などの感想をいただくことができました。

八栄小学校 給食だより 給食の献立表二次元コード

アクセスすると、令和7年度の給食だより、献立表を見ることができます。
(栄養士がいらない場合 更新されない時があります。ご了承ください。)

