

## 《千産千消デーの取り組み》

千葉県では、食育を県民運動として総合的かつ計画的に展開していくために、令和4年3月に「第4次千葉県食育推進計画」を策定しました。その中では、「『千葉の恵み』を取り入れたバランスのよい食生活による生涯健康で心豊かな人づくり」を基本目標に掲げています。そして、千葉県教育委員会では、学校給食において地場産物の活用や郷土料理などの地域の食文化等への理解を促進するために「千産千消デー」を設置し、その推進を図っています。

「地元で生産されたものを地元で消費することを「地産地消」と言いますが、それにかけて千葉県では、「千葉県で生産されたものを千葉県で消費することを地を主に変えて「千産千消」としています。



本校では、11月25日（月）が千産千消デー献立でした。A献立は、千葉県産のひじきと船橋産コシヒカリを使ったひじきごはん、千葉県の郷土料理のさんが焼き、船橋産の小松菜を使った五目炒め、花みかんです。B献立は、チーズロール、千葉県産のキャベツを使った野菜とウインナーのスープ煮、千葉県産の豚肉を使った豚肉と野菜の揚げ煮、千葉県産の大根を使ったサラダ、りんごです。千葉県や船橋産のものをたくさん取り入れて給食を作りました。この機会にぜひ、自分の住む地域でつくられている地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じていただきたいと思います。また、各家庭の食卓にも、ぜひ地場産物を積極的に取り入れていただきたいと思います。

## 地産地消には、どういう良い点があるの？

地産地消の良い点は、消費者、生産者の双方の側から考えられます。まず消費者側からは「新鮮なものが手に入る」「地域の食文化が学べる」などがあります。生産者側からは、お互いに顔が見える関係になることで、たとえば見た目が悪い不揃いな野菜など、見知らずの人に売るための商品としてはじかれてしまうものでも、きちんと中身を評価して、またそのように育った事情をわかった上で買ってもらうことができます。また、地域内でお金が回ることで地域経済の貢献にもつながっていきます。



いいにほんしょく  
11月24日は  
「和食の日」

## 和食って何？



「和食」とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことを言います。中心となるものは「ご飯」と「だし」のうま味。「ご飯」をおいしく食べるため、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜」、そして漬け物「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本となります。

## よくかんで食べよう！

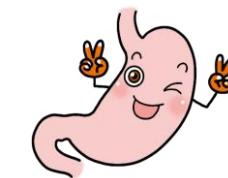
食育フォーラム（2025年11月号）より



11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

## かむことの効果

### ●消化を助ける！



食べ物が歯によって細かく碎かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

### ●太りにくくなる！



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

### ●歯並びをよくする！



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときは正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

### ●頭のはたらきをよくする！



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

## 10月の給食の残量調査の結果が出ました

A献立 ベスト3		B献立 ベスト3	
	日付	献立名	残菜率 (%)
1位	10月1日	ハヤシライス	0.1
2位	10月2日	麻婆豆腐丼	0.4
3位	10月21日	中華丼	1.5
	10月24日	八宝みそ汁	

A献立 ワースト3		B献立 ワースト3	
	日付	献立名	残菜率 (%)
1位	10月28日	グレープフルーツ	17.1
2位	10月30日	金時豆の甘煮	14.8
3位	10月30日	いかと青菜の ごま和え	13.0

	日付	献立名	残菜率 (%)
1位	10月10日	チーズとコーン のオムレツ	25.0
2位	10月28日	大根とわかめの サラダ	18.9
3位	10月20日	茎わかめのサラダ	18.6