

食育だより

令和6年11月号

船橋市立湊中学校

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。朝晩の冷え込みも厳しい日が多くなります。風邪などひかないよう気をつけたいですね。



今月の給食目標

千葉県を食べものを知ろう

農業・漁業が盛んで、たくさんの食べものが作られている千葉県。なんとなく知っている人は多いかもしれませんが、具体的にどんな食材が作られているのか知っていますか？全国に誇る「千葉の農水産物」をご紹介します。

全国に誇る「千葉の農水産物」

千葉県は農林水産業がさかんです。大根・さやいんげん・マッシュルーム・かぶ・みつば・しゅんぎくなどの野菜や日本梨、すずき・このしろなどの魚類は産出額が全国で1位です。広く豊かな土地や海からの幸に恵まれ、千葉県はまさに「食の宝庫」です。



裏面もあります

11月24日は「和食の日」

2013年、「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。これを受け、次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日が「和食の日」と制定されました。

「和食」は、日本の豊かな自然が生み出す多様で新鮮な旬の食材と、旨味に富んだ発酵食品や保存食品の活用、そしてごはんを中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。

寒い冬に恋しくなる！

みそ汁はすばらしい！！

☆日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位

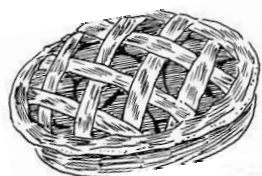
ある会社が全国の男女500人に行った「日本食に関する意識調査」で、みそ汁は後世に伝えたい家庭料理第1位に選ばれています。「多くの人が、みそ汁を日本の家庭料理の象徴と感じていること、また変化し続ける食生活においても、なくてはならないものと感じていることがうかがえた」と、調査を行った会社はまとめています。

☆よいところがたくさん

- ①みそを使う・・・みその材料となる大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含み、発酵させることでアミノ酸やビタミンがさらに多く生成されます。
- ②だしを使う・・・だしは、昆布やかたおぶし・煮干しなどを煮だし、旨味を取り出した汁です。日本のだしの特長は、「素材のよさをひきだす」こと。
- ③おいしい・・・みそ自体に旨味があり、具の旨味と合わさることで、「旨味の相乗効果」でおいしくなります。また、旬の食材をたっぷり味わうことができます。

☆食材をおいしく食べられる

具材に、旬の野菜や海藻・きのこなどを使うと、ビタミンやミネラル・食物繊維をおいしくとることができます。具たくさんにしたり、豆乳や牛乳・キムチやベーコン・トマトなどを加えたりしてもおいしいです。



図書委員会×給食委員会 コラボ企画

お話給食～本にでてくる料理を食べよう～

本の中にでてくる料理や食べものを給食に登場させることで、本に親しみ楽しんで読書することと、食への関心を高めることを目的として2年前から実施し、今年で3年目を迎えます。図書委員会は本と料理の選考・ポスター作り、給食委員会は朝の会で読む給食メモ作りを担当します。

- 11月27日(水) アップルパイ(『わかったさんのアップルパイ』より) A 献立 B 献立共通
- 11月28日(木) 牛肉カレー(正しくは牛すじカレー)(『文豪ストレイドッグス』より) A 献立のみ
サンドイッチ(『サンドイッチ サンドイッチ』より) B 献立のみ
- 11月29日(金) ドーナツ(『ズートピア』より) A 献立 B 献立共通
- 12月 9日(月) シェパードパイ(『ハリー・ポッターと秘密の部屋』より) A 献立 B 献立共通
- 12月10日(火) ごま塩おにぎり・煮物(『おべんとうばこのうた』より) A 献立のみ
ラーメン(『君の名は。』より) B 献立のみ
- 12月11日(水) ほっとけーき(『しろくまちゃんのほっとけーき』より) A 献立 B 献立共通

