令和６年 11 月
船橋市立習志野台中学校

秋も深まり、朝晩の冷え込みなど、一日の気温の変化が大きくなってきます。朝昼晩の食事を毎日バランス良くしっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

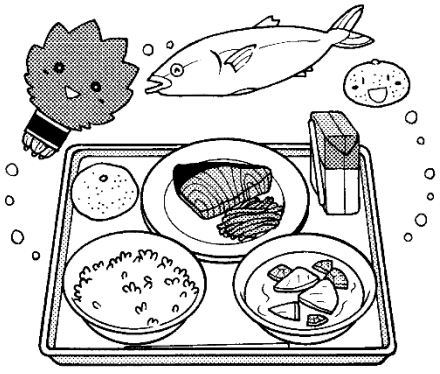
１１月２４日は「和食の日」

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。伝統的な和食の形は、主食であるごはんとみそ汁におかずを３種類組み合わせたもので、「一汁三菜」と呼ばれ、世界的に見ても健康的な食事として注目されています。「和食：日本人の伝統的な食文化」を次世代へと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日は「和食の日」と制定されました。和食の基本である「だし」にはいろいろなものがあります。昆布やかつお節、煮干しなどの「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。給食でも化学調味料ではなく、昆布やかつお節や煮干しをつかってだしをとっています。日本の食文化にとって重要な時期である実りの秋、一人一人が和食文化の大切さを再認識するきっかけにしてほしいと思います。

図書コラボ給食を実施します！

10 月に引き続き、11 月も図書コラボ給食を実施します。図書委員が選んだ本に登場する料理を参考にし、給食で提供します。普段あまり本を読まない人も、ぜひ図書室に足を運んでみてくださいね。「麦本散歩が好きなもの」より、チーズ蒸しパン。「真夜中のパン屋さん午前２時の転校生」より、フルーツサンド。「ライオンのおやつ」より、アップルパイを、給食で実施可能な範囲で再現しました。

地場産物がおいしい給食に！



学校給食では、その地域で生産されたものを積極的に取り入れ消費しています。このような取り組みを地産地消といい、千葉県では「千産千消」と言い換えていたりします。特に 11 月 19 日の献立は、千葉県で生産されている食材を多く使用しています。A 献立のご飯は、船橋市で生産された、千葉県のブランド米「粒すけ」です。通常給食で使用している千葉県産のふさこがねと比べると、粒が大きく、粘り気があります。B 献立主食のさつまいもパンのさつまいもは、千葉県産です。