

給食だより



令和5年11月号
佐倉市立上志津中学校

秋も深まってきました。11月3日は「文化の日」です。この日は自由と平和を愛し文化をすすめる日とされています。世界にはいろいろな文化があり、食文化も様々です。日本の食文化は特に世界でも健康食として注目されています。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝とともに、生産者さんや食に携わる方々に感謝の気持ちをあらわし、和食の文化の大切さを考える機会をもってみたいかがでしょうか。

◎お話給食後半戦です！

10月27日から11月9日までは全国読書週間です。全国読書週間にちなみ、現在上志津中学校ではお話給食を実施しています。お話給食では、実際に本の中に出てくる料理を給食の献立で再現しています。読書週間の機会に給食の献立も楽しんでみてください。

日本各地の郷土料理を知ろう！

～東京都～



日本の首都である東京は、千葉県の西側に位置します。世界を代表する食文化の都市で、日本中・世界中から様々な食材や調理人が集まっています。江戸前寿司やそばなどの郷土料理が有名です。

東京都の郷土料理・郷土野菜

- ・深川めし・・・江戸時代、東京湾に面した深川（現在の江東区）ではあさり漁がさかんに行われていました。あさりを味噌で煮て、汁ごとご飯にかけて、漁師が手軽に食べられるように考えられました。
- ・小松菜・・・狩りに出かけ、小松川村で休息した八代将軍・徳川吉宗が、まだ名前がついていない、この地でとれた青菜の入ったすまし汁を食べ、非常に気に入り、その青菜を「小松菜と呼ぶがよい」と名付けたそうです。

じょうかまちさくらえど 城下町佐倉・江戸ぐるめ



佐倉は、昔から江戸を支えた町として、近郊の成田・佐原・銚子と共に栄えてきました。また、平成28年4月には「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」として日本遺産にも選ばれました。

佐倉市には、佐倉藩の藩政改革制定日に由来する「佐倉市教育の日」（11月16日）があります。この日に合わせ佐倉市の小中学校では、ゆかりのある江戸の食文化を知り、郷土への愛着を深めることを目的とした給食を「城下町佐倉・江戸ぐるめ」として実施します。

江戸から今に続く地域の食材や料理について給食を通して紹介します。

あさりの産地
江戸前白米



給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦勞や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



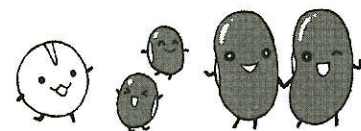
クイズ はくさいの仲間は何？

- ①レタス
- ②こまつな
- ③ほうれんそう



「はくさい」は「はくさい」の仲間です。レタス、こまつな、ほうれんそうは「はくさい」の仲間です。答えは②こまつなです。

食物繊維が豊富な豆



大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を積極的に食べましょう。