

11月は、千葉県の旬の食材が最も多く出回る時期であることから、「ちばを食べよう！ちばの食育月間」と定められています。給食でも旬の地場産物が盛りだくさんの献立を実施します♪



～ちばの恵みでまんてん笑顔～ 千産千消デー★

地元で生産されたもの(地場産物)を、地元で消費する(使う・食べる)ことを、「地産地消」といいます。「地産地消」には、【新鮮で安心な食材を買うことができる】【生産者の顔が見え、安心である】【生産者との交流ができる】【本来の旬の味を知ることができる】【輸送距離が短いので二酸化炭素の排出量が減る】など、様々な利点があります。

千葉県は海に囲まれた広い土地を持ち、豊かな自然や温暖な気候のため、海産物や農作物に恵まれています。そこで千葉県では、「地産地消」の「地」の字を「千」の字におきかえ「千産千消」として、地場産物を食べることをすすめています。

毎月19日は「食育の日」。
今月の食育の日は「千産千消デー★献立」を実施します。
今が旬の佐倉市や千葉県産の食材が盛りだくさんです♪



有機米を食べよう♪

今月は、佐倉市の小中学校全校で佐倉市産の有機米を味わいます。

佐倉市では有機農業を推進していて、有機農業を行う生産者を増やすことを目指しています。有機農業とは、化学的に作られた肥料や農薬を使わない、環境に優しい農業です。雑草が生えにくい土づくりをしたり、防虫ネットを使ったりするなど、手間がかかりますが、今年も給食のためにたくさんのお米を作ってくださいました。よく味わってくださいましょう。



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、成田・佐原・銚子と共に栄え、日本遺産にも選ばれました。佐倉市の小中学校では、江戸時代に佐倉で食べられていたものや 当時の名物を使った料理を取り入れた給食を「城下町佐倉・江戸ぐるめ」として11月16日「佐倉市教育の日」に合わせて実施します。

本校では、11月11日、12日の2日間「江戸ぐるめ」献立を実施します。献立実施後、学校ホームページにて献立写真とともに内容を紹介します。ぜひご覧ください。



江戸ぐるめのあとは・・・

明治ハイカラ献立♪

明治時代には、文明開化により西洋料理が入ってきて、ハヤシライスやカレーライス、コロッケ、とんかつ等の日本独自の「洋食」が誕生しました。そんな「洋食」を取り入れた「明治ハイカラ献立」を13日に実施します。時代による食文化の違いを食べ比べてみましょう♪



11月24日は「和食の日」

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。和食の基本といわれる「一汁三菜」は、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。11月24日の和食の日に合わせて、だしをいかけた「一汁三菜」の和食献立を実施します。

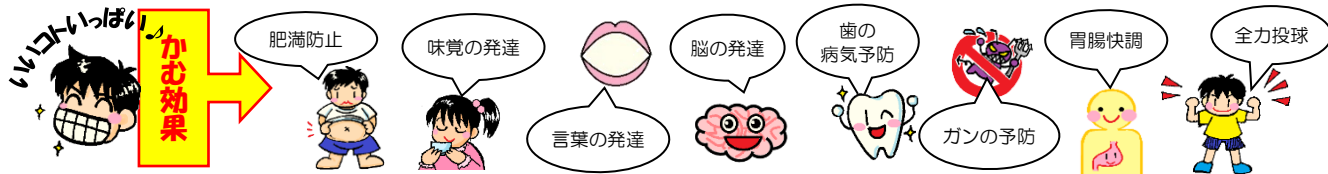


11月8日は、
いい歯(118)の日♪

よくかんで食べよう！



健康な歯を保つと、将来にわたっておいしく食事を楽しむことができます。よくかんで食べる習慣を身につけ、歯の健康を保ちましょう。



「食品ロスゼロ川柳」コンテスト



最優秀賞

食べれない？
つくればわかる 難しさ
(3年 ■■■■さん)

生徒の皆さんだけではなく、先生からの投稿もあり、314点とたくさんの作品が集まりました！川柳に込められた感謝の思いに感動したり、アイディアに感心したり、思わずクスツツしたり、鋭い視点にハツツしたり…食品ロスの問題について個々が真剣に考えてくれたことが作品から伝わってきました。

どの作品も素晴らしく、選考するのがとても大変でしたが、衛生委員の代表と先生方の投票により優秀作品を決定しました。



校長賞

残り物 変身させれば 宝物(1年 ■■■■さん)



給食室特別賞



作った人 食材全てに ありがとう
(3年 ■■■■さん)



優秀賞

完食で 笑顔が見える 食卓へ(2年 ■■■■さん)

給食に関する作品も多かったので、今回は調理員さんたちにも、選んでもらいました。「どの作品も素敵で、皆さんの思いが伝わってきました」と、感動して涙をこぼしていました！

1年生

- ・食品ロス 未来の自分が 腹ペコだ
- ・好き嫌い 積み重ねると「トン」単位
- ・商品が 後ろに抜かれ 泣いている
- ・新鮮な 味わい残し 冷凍庫
- ・「これいやだ」それが言えない人がいる

3年生

- ・食品ロス 他人事じゃなく 自分事
- ・あとひとくち 食べて伝える 私の感謝
- ・「もったいない」その気持ちから 行動へ
- ・食品ロス ゼロで広がる 笑顔の輪
- ・食べられる 幸せ噛みしめ 生きていく

2年生

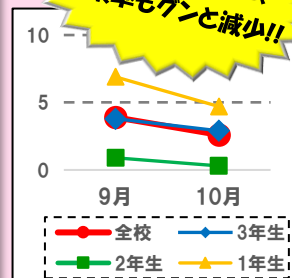
- ・分かってる？ 食べられるだけで ありがたい
- ・食べ物は人と人をつないでる
- ・「おっ安い！」買いすぎでない？ カゴの中
- ・てまえどり 亭主喜ぶ 処分ゼロ
- ・映え写真 そのためにだけ 注文する？
- ・足りないぞ 食事に対する 感謝がね

ここでは紹介しきれませんでしたが、他にも力作が盛りだくさん！作品はすべて生徒ロビーに掲示しましたので、ぜひご覧ください！

これからも食品ロスについて
みんなで考え、取り組んでいきましょう！



みんなの頑張りで、
残菜率もグンと減少!!



根郷中学校の給食残菜率(96.9月・10月)



～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

★ポパイサラダ



11/18(月)の
献立で登場します。

<材料4人分>

- ・ほうれん草……1/2 袋
- ・にんじん……小1/3 本
- ・干しひじき……10g
- ・切干大根……30g
- ・ツナフレーク……小1 缶

- A {
- ・マヨネーズ……30g
 - ・醤油……5g

<作り方>

- ①干しひじき、切干大根は水につけ戻す。
- ②①を食べやすい大きさに切って、ゆでる。
- ③ほうれん草は2cmに切り、ゆでる。
- ④にんじんもせん切りにしてゆでる。
- ⑤②、③、④、ツナを混ぜ、Aで和える。

別名「鉄貯金サラダ」ともいわれるように、鉄分がたくさんとれます。ほうれん草はゆでる手間がありますが、体にとても良い野菜です。

