

根郷中★食育だより

11月号



令和7年11月発行
佐倉市立根郷中学校

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ます】【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、今が旬の佐倉市や千葉県産の食材を盛りだくさん使った「千産千消デー★献立」を実施します。



「食品ロスゼロ川柳」コンテスト 作品紹介



10月に「食品ロス削減月間」の取り組みで、衛生委員会で【食品ロスゼロ川柳コンテスト】を開催しました。

最優秀賞

“頂きます”
感謝の言葉が 第一步
(3年 [redacted])

283点とたくさんの作品が集まりました！食への感謝、買い方、食べ方、SNSなど、食品ロスについて様々な視点で工夫を凝らした川柳に、感動したり、感心したり、思わずクスっとしたり、ハッとした…食品ロス削減について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い、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入賞作品を決定しました。



優秀作品には
[給食リケエスト権]を
プレゼント！



優秀賞

その一口 世界が変わる 第一步 (1年 [redacted])



校長賞

「見た目じゃない」人に言うなら 野菜にも (2年 [redacted])



給食室特別賞

残菜率 減るとつながる 笑顔の輪
(2年 [redacted])

給食に関する作品の中から調理員さんたちに選んでもらいました。作品に込められた皆さんの給食への思いに、調理員さんたちもとても感動していましたよ！

入選作品

3年生

- 食べた後 ピカピカな皿 金メダル
- 簡単に みんなができる 手前どり
- 完食で 命と笑顔 救っている
- 食事して 作ろう生きる エネルギー
- てまえどり 気づかい全部 見ているよ
- ふみだそう 最初の一一口 苦手でも

2年生

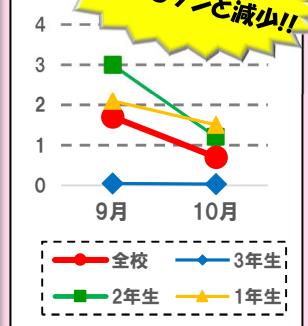
- あまり物? アレンジしたら 主役だね
- 一粒に 百の手間と 命あり
- 食品ロス ゼロの先には 未来あり
- 食材に 感謝をこめて 食べ切ろう
- 食べ残し 笑顔と栄養 ロスしてる
- その廃棄 食えぬ誰かの 願いごと

1年生

- これ苦手 一口パクリ おいしいな
- どうするの みんなが残した 食べ物は
- 食べ物へ 感謝の気持ちを もう一度
- 美味さへの 欲に負けずに 自分の量
- 食品は 気持ち詰まった 一つの作品
- 冷蔵庫 見てから買いたい Let's go !

力作ぞろいで選出が大変でした！
応募作品はすべて相談室廊下に
掲示しています。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！



根郷中学校の給食残菜率(平成29年9月・10月)

世界に誇る、日本の伝統的な食文化 「和食」

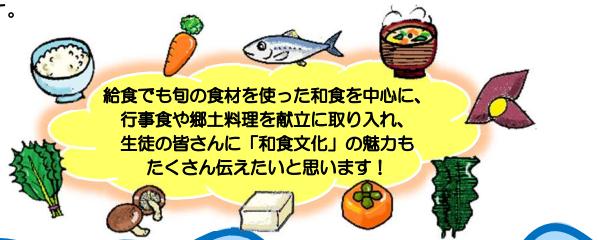


「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が“いい日本食”の語呂合わせから11月24日を「和食の日」と制定しました。

栄養バランスがよく、健康的な食生活

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。いろいろな食品をとることができます。

和食は栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品(みそ・しょうゆ等)を上手に使いながら、健康に役立っています。



給食でも旬の食材を使った和食を中心に行事食や郷土料理を献立に取り入れ、生徒の皆さんに「和食文化」の魅力もたくさん伝えたいと思います！

本から出てきたおいしいレシピ

佐倉市教育委員会では、こどもたちの豊かな人間性を育むため食育や読書推進の充実を図っています。その一環として、こどもたちに主人公の気分や物語の世界を感じてもらえるように、本に出てくる料理を再現・映像化しました。さらにレシピ作成・紹介を行い、家庭で料理を再現できるようにしています。

今回、取り上げる本と料理は、

「かぼちゃのスープ」

「おなべおなべにえたかな」

「大食いフィニギンのホネのスープ」で、

タイトル通り「スープ」です！！

★市内図書館で借りることができます

本と一緒に料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

給食でも11/6にコラボメニューとして、「豆とかぼちゃの豆乳スープ」を取り入れました♪



※この事業は、教育委員会社会教育課の「食育及び読書推進にかかる映像配信事業」です。

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。

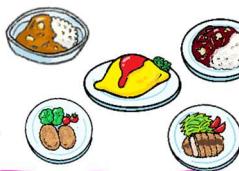
本校では11月10日、11日の2日間、「城下町佐倉・江戸ぐるめ」献立を実施します



江戸ぐるめのあとは…

明治ハイカラ献立♪

鎖国をしていた江戸時代が終わり、西洋文化が入ってきた影響で、明治時代に日本人の衣食住が大きく変化しました



明治時代に誕生した洋食を取り入れた献立を11月12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てください♪



城下町佐倉・江戸ぐるめのメニューから

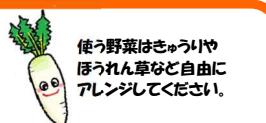
明治時代、カレーライスやハヤシライス、オムライス、コロッケ、トンカツなど、西洋料理を日本人の口に合うように工夫した「洋食」が誕生しました。牛肉・豚肉などの肉食や牛乳飲用の習慣が始まったのも明治時代からです。

～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

★梅おかか和え

11/11(火)の献立で登場します。



<材料 4人分>

- ・大根………6cm厚
- ・にんじん………1/3本
- ・小松菜………1束
- ・かつお節………小1袋

- | | |
|---|------------------|
| A | ・梅ペースト………小さじ1 |
| | ・しょうゆ………小さじ1と1/2 |
| | ・酢………小さじ1 |
| | ・塩………少々 |
| | ・サラダ油………大さじ1 |

<作り方>

- ①大根とにんじんは千切りにし、小松菜は2cm長さに切る。
- ②耐熱皿に①を入れ、ラップをして600Wのレンジで2分加熱し、水にさらして冷ましてから水気をしぼる。
- ③Aを合わせてよく混ぜ、②の野菜とかつお節を一緒によく和える。

梅ペーストは、梅干しの種を除いてつぶしたもので代用できます。

