根郷中★食育だより

11月号



令和８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、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。



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。

本校では11月16日、17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、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。



明治時代に誕生した洋食を取り入れた献立を11月18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♪





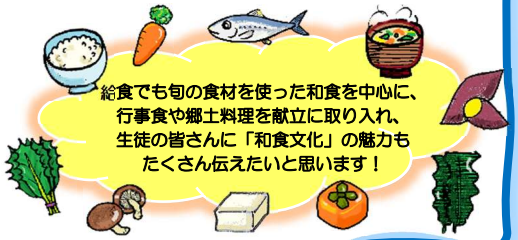
世界に誇る、日本の伝統的な食文化「和食」

「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！

「食品ロスゼロ川柳」コンテスト　作品紹介



優秀作品には【給食リクエスト権】をプレゼント♥



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。８７点の作品の中から衛生委員の代表と先生方の投票により入賞作品が決定しました。

最優秀賞

冷蔵庫　キレた母と　消費期限
（２年[redacted]さん）

校長賞



食品ロス　口だけじゃなく　行動に
（２年[redacted]さん）

給食室特別賞



私たち調理員で選びました。作品に込められた皆さんの思いに感動です！



苦手でも　一口チャレンジ　やってみよう
（２年[redacted]さん）

入選作品

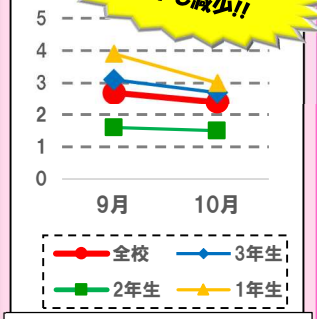
・今夜ぶん　見切り品なら　無駄がない(3-[redacted]さん)
・捨てないで　命をつなぐ　一皿を(2-[redacted]さん)
・食べ切ろう　未来のために　できること(2-[redacted]さん)
・完食で　世界が変わる　第一歩(2-[redacted]さん)
・食品ロス　食べられない人　いるんだよ(2-[redacted]さん)
・君と　完食目指す　今日(1-[redacted]さん)
・買いすぎず　残さず食べて　ありがとう
　食品ロスは　世界の天敵(1-[redacted]さん)
・食べられない　人もいるのに　捨てないで
　食べられる日々を　大事にしよう(1-[redacted]さん)

入選作品以外も、力作ぞろいでした！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！

みんなの頑張りで、残菜率も減少!!



根郷中学校の給食残菜率(R8．９月・10月)

～ブックトーク～ 本から出てきた おいしいレシピ



みなさんは、本を読んでいて「この料理、おいしそう！」と思ったことはありませんか。教育委員会では、本に登場する料理を再現し、読み聞かせやレシピを動画で紹介しています。ぜひ、本の世界を「読んで・見て・作って・味わって」楽しんでみてください。

今回取り上げる料理は、「おでん」です。

中の具材も、お出汁も家庭によってちょっとずつ違いがあるはず。本を読みながら、自分のおうちのおでんとくらべてみたり、新しいアレンジに挑戦したりするのもいいかもしれません。

★市内図書館で借りることができます



『はやくちことばで　おでんもおんせん』
作：川北　亮司
絵：飯野　和好
出版社：くもん出版



『おでん　おんせんにいく』
作：中川　ひろたか
絵：長谷川　義史
出版社：佼成出版社



『おでんのおうさま』
作：山本　祐司
出版社：ほるぷ出版

読み聞かせ・料理動画はこちらから→
https://www.library.city.sakura.lg.jp/viewer/info.html?id=308&g=7



給食でも 11/5にコラボメニューとして、「おでん」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。



～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

★バンバンジーサラダ



11/9(月)の献立で登場します。

＜材料４人分＞

・とりささみ……１本
・にんじん……中１本
・きゅうり……1/2 本
・もやし……1/2 袋
・白すりごま……小さじ 1/2

A
・米酢……大さじ1と 1/3
・しょうゆ……大さじ1
・塩……ひとつまみ
・こしょう……少々
・砂糖……小さじ1
・ごま油……大さじ 1/2

＜作り方＞

①ささみは料理酒（分量外）を少しかけてレンジで加熱する。粗熱がとれたらさいておく。
②にんじんは千切りにしてゆでるかレンジで加熱する。
③もやしはゆでるかレンジで加熱する。
④きゅうりは千切りにする。
⑤A の調味料を混ぜてドレッシングを作る。
⑥野菜の水気をしぼって、ささみと⑤、ごまを混ぜる。

さっぱりとした味でたくさん食べることができるサラダです



★野菜から水気が出るので、食べる直前に混ぜるとよいです。
★野菜はお好みのもので作ってみてください。