

11月給食だより

令和7年10月31日発行
佐倉市立印南小学校

朝夕は、肌寒く感じるようになりました。給食室の裏にあるイチヨウの葉も、ようやく緑から黄色に色づき始めました。黄色に色づくという間に葉が落ちるので、「落ち葉掃除の季節がやってきたな…」と季節の移り変わりを感じています。

先日1年生が、さつまいもの畑をお借りしている地域の方と一緒に芋ほりをしました。大きさや形もバランスよく、おいしそうなさつま芋が収穫できました。給食用におすそ分けしてもらい、6日(木)のさつま汁と12日(水)のさつま芋ごはんに使用します。楽しみにしててくださいね！

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、「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の街並み」として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(日)「佐倉市教育の日」に合わせて実施します。

(印南小では14日(金)に実施)

えどさんぽく
江戸三白ノオ



いいにほんしょく

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。

和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」を意識することで、栄養バランスのよい食事を組み立てることができます。また、和食の基本である「だし」のうま味を活用することで、動物性の油脂や食塩のとりすぎを押さえることができます。



ちばの恵でまんてん笑顔 千葉千消テ一

11月は千葉県産の旬の食材が最も多く出回る時期です。千葉県では、「ちばを食べよう！千葉の食育月間」と定め、子どもたちの健やかな成長を支える取り組みを行います。

地元の食材を地元で消費することを「地産地消」と言いますが、千葉県では千葉の「千」を使った千葉千消として、千葉県産の食材を積極的に活用して地域産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育む機会としています。



11月は千葉県産の旬の食材をたくさん使います！



11月8日は「いい歯の日」



7日(金)は
かみかみメニュー

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、いろいろな効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>かむ かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	-------------------------------------	-----------------------

11月の献立は・・・



5日(水) 本とコラボ給食

『本からできたおいしいレシピ』で紹介している「お豆とかぼちゃの豆乳スープ」を取り入れました。野菜や豆、肉など柔らかく煮込んだ旨味たっぷりのスープは、具材の栄養や水分も一緒に摂ることができます。旬の食材を使って、ご家庭でもおいしいスープを作ってみてください。

日本各地の郷土料理を知ろう「埼玉県」

埼玉県は平地が多く、近郊農業が盛んです。特に里芋や長葱、ほうれん草の収穫量はトップクラスです。13日(木)の給食では、深谷出身の明治の実業家・渋沢栄一も好んで食べたと言われている「煮ぼうとう」と、行田市の郷土料理「ゼリーフライ」を取り入れました。ゼリーフライは衣のないコロッケのような食べ物です。小判のような形から「銭フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」になったそうです。

給食レシピで朝ベジ♪

小松菜のクリーム煮



佐倉市学校栄養士会

下ゆでなしで使える
便利な野菜です。



17日(月)に
登場します！

<材料4人分>

サラダ油	小さじ1
にんにくチューブ	小さじ1/2
ハーフベーコン(たんざく切り)	1パック
玉ねぎ 1/2スライス	1/2個
水 1カップ	200cc
コンソメキューブ	1個
冷凍コーン	大さじ3
小松菜 洗って2cmカット	1袋200g
牛乳 1カップ	200cc
米粉	大さじ1と1/2
塩、こしょう	少々

<作り方>

- ①鍋にサラダ油、にんにくを入れて火にかけて焦がさないように香りをだしベーコン玉ねぎを炒める。
 - ②水を入れてひと煮立ちしたらコンソメ、コーンを沸かし、小松菜、牛乳、水溶きの米粉を混ぜながら煮てとろみをつける。
 - ③塩こしょうで味を整えて出来上がり。
- * 調味料の量はお好みで加減してください。
* とろみはお好みのシチューの素や片栗粉でも。
* 小松菜1束使い切りでたっぷり食べられます。