11月給食だより

令和８年１０月２９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ョウの葉も、ようやく緑から黄色に色づき始めました。黄色に色づくとあっ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。

さて、印南小学校では１０月にインフルエンザによる学級閉鎖がありました。今年のインフルエンザは流行が早いと言われていました。手洗いや消毒、マスク着用等の予防策はもちろんですが、食事をしっかりと食べて体の免疫力を高めていきたいですね。

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(月)「佐倉市教育の日」に合わせて実施します。



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　千産千消デー

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」を使った千産千消として、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月の献立は・・・



11月8日は「いい歯の日」



9日(火)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、食べたら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！







今月の朝ベジレシピ



給食レシピで朝ベジ♪

バンバンジーサラダ



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



10日(火)に
登場します！

＜材料(大人)4人分＞

- とりささみ　1本
- にんじん　中1/4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

★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。

佐倉市学校栄養士会