

11月給食だより

令和6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いてきました。今月末までには、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。

先日、さつまいもの畑をお借りしている学校評議員さんと一緒に、1年生が芋掘りをしました。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、1日(金)のさつま芋ごはん、6日(水)の野菜チップスに使用しますので、楽しみにしてください。

しょうかまちさくら 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(土)「佐倉市教育の日」に合わせて実施します。
(印南小では15日(金)に実施)



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。



22日(金)の給食は、千葉県産の食材たっぷり和食献立です！



11月8日は「いい歯の日」



「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！

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

11月の献立は・・・



13日(水)本とコラボ給食

10月に続き第3弾は、3年生の教科書掲載本『本屋さんのルビねこ』に登場する、「フィッシュアンドチップス」です！イギリスを代表する料理ですね。物語のどんな場面で出てくるのか、興味ある人はぜひ読んでみてください。

日本各地の郷土料理を知ろう「兵庫県」

兵庫県は豊かな地形と気候で「日本の縮図」とも言われています。淡路島玉葱や丹波の黒豆、播州手延べそうめん、明石焼きなどが有名です。

27日(水)の給食では、播州地方の郷土料理「ばち汁」と、蒸した黒豆を乾燥させた「まんてん黒豆」を取り入れました。

給食レシピで朝ベジ♪

ポパイサラダ



佐倉市学校栄養士会

朝ごはんにはベジタブル(野菜)を食べよう！

<材料4人分>

ほうれん草(2cm幅)	1/2袋
ツナ水煮(汁ごと)	1缶
乾燥ひじき(水戻し)	大さじ3強
切干大根(水戻し)	30g
にんじん(せん切り)	小1/3本
A { マヨネーズ	大さじ3強
しょうゆ	小さじ2/3

* 小松菜や冷凍ほうれん草でも鉄分たっぷり！
* 切干大根が長い場合は、食べやすい長さに切ってください。 **11日(月)に登場します！**

<作り方>

- ①水に、にんじんを入れて火をつける。
- ②沸騰したらひじきと切干大根を入れる。
- ③ほうれん草を加え、ひと混ぜしたらざるにあけ、水で冷やして水気を切る。
- ④ボールに、ほぐしたツナとAの調味料を混ぜ、③の野菜を加えて和える。

別名「鉄貯金サラダ」

成長期に必要な鉄分がたくさんとれる栄養満点なサラダです♪

