

# 給食だより

令和 7 年 11 月号

佐倉市立下志津小学校

☆うちのひとといっしょによみましょう。

日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。暦の上ではまもなく冬に入ります。11月には「いい歯の日（11/8）」、「佐倉市教育の日（11/16）」、「勤労感謝の日（11/23）」や「和食の日（11/24）」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

じょうかまちさくら えど  
**城下町佐倉・江戸ぐるめ**

11月16日は  
【佐倉市教育の日】



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。

そこで、佐倉市内の小中学校では、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「城下町佐倉・江戸ぐるめ」として紹介し11月16日「佐倉市教育の日」にあわせて給食で実施しています。本校では12日に実施します。

わたしたちは、江戸っ子が  
好きな白い食べ物だよ。



11月24日は  
【和食の日】



**和食** はユネスコ  
無形文化遺産



「和食:日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



11月8日は  
いい歯の日



## よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



## 想像してみよう！給食を支える人びと

給食が食べられるのは、農家の  
方や漁師の方、食べ物を運ぶ人や  
調理をする人など多くの人に支え  
られているからです。

感謝の気持ちをもって食事のあ  
いさつをして食べるようにしまし  
よう。

11月23日は  
【勤労感謝の日】



農家さん



漁師さん



食べ物を  
運ぶ人



家の人



栄養士や  
調理員さん

### 簡単レシピで朝ベジ♪

### れんこんサラダ



#### <材料4人分>

れんこん（いちょう切り）	1/3節	
きゅうり（輪切り）	1/2本	
冷凍コーン	大さじ3	
ミックスビーンズ	1袋（50g）	
ツナフレーク缶	1缶	
A	マヨネーズ	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩・こしょう	少々

#### <作り方>

- ①耐熱皿に、れんこん、きゅうり、冷凍コーンを  
入れ軽くラップをしてレンジで加熱する。  
（600W3分程度）
- ②①を水で冷まし、水気を切る。
- ③野菜、ミックスビーンズ、ツナフレーク缶、  
Aの調味料を混ぜ合わせる。

佐倉市でとれる旬の  
「れんこん」を使った  
朝ベジレシピです。

シャキシャキした歯ご  
たえで人気です♪

