

給食だより

令和7年11月号

佐倉市立下志津小学校

☆お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なります。
11月は「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。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてはいかがでしょうか。



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・鎌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。



主食

汁物

11月8日は
いい歯の日



よくがんでも食べよう！

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しましょう。



11月23日は
【勤労感謝の日】

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>

- 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）
- ①を水で冷まし、水気を切る。
- 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。

