

平成27年度

久寺家中学校

# 食育だより



県内産の食材を使いましょう！

# 千産千消月間です！

地産地消とは、その土地で生産されたものは地元で消費するというものです。千葉県では、「地」と千葉の「千」を置き換えて、千産千消といっています。千葉で作られたものは、千葉県で消費するという取り組みです。千産千消のメリットは、

- ①身近な場所から新鮮な農林水産物を購入できること
- ②安心感・親近感があること
- ③流通経費を節約できること

などが挙げられます。



給食でも、千産千消の日として、11月17日に、我孫子産野菜や千葉県の農作物を多く取り入れた献立を予定しています！

☆11月17日火曜日は、千産千消献立の日

約85%の千葉県産や我孫子産の食材を使用予定です。

ご飯 牛乳 鯛の角煮 擬製豆腐 和風サラダ さつま汁 さつま芋プリン

○ 我孫子産 米 人参 長葱 キャベツ 大根 さつま芋 ○ 千葉県産 牛乳 鯛 卵 鶏肉 豚肉 小松菜 ひじき さつま芋プリン

☆10月15日木曜日に、つくし学級で栽培した美味しいさつま芋が大学芋で給食に登場しました！



○ 今年はみんなで頑張って土作りから丁寧な作業をしました。夏の暑い日も協力し合って、草取りや水まきをしました。その成果の甲斐があり、大豊作になりました。

○ 収穫したさつま芋(紅東)が、美味しい大学芋になりました。お昼の放送で、つくし学級の生徒が大学芋の説明をしました。この日の献立は、ほうとう、牛乳、大学芋、たらこサラダ、くるみフィッシュです。

○ 栄養教諭とつくし学級の生徒で給食を食べました。大学芋が美味しいので、もっと食べたいとおかわりする生徒が続出しました。自分たちで作ったさつま芋を給食で食べて、うれしかったという感想がありました。

# 千葉県の美味しい農産物

## ★全国1位 平成27年度千葉県農林水産物ランキングより

落花生



大根



日本梨



枝豆



長葱



蕪



さやいんげん



春菊



菜花



パセリ



ほうれん草



## ★ 全国2位

さつま芋



人参



すいか



ししとう



空豆



とうもろこし



びわ



### ○久寺家中で使った、我孫子産野菜



11月8日は、いい歯の日 よく噛んで食べよう！

噛むことの効果

○消化吸収をよくする

○虫歯を防ぐ

献立名

○肥満を予防する

○脳の活動を高める

するめ混ぜご飯

牛乳

ししゃもの南蛮漬け

小松菜のごまあえ

お講汁

柿