



令和 7 年 9 月 1 日
流山市立東深井中学校
流山市立北部中学校

9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいると思います。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。

ま	ご	わ(は)	給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。 ※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海そう類	
大豆 おから 小豆 なっとう とうふ 凍り豆腐	黒ごま 白ごま くるみ くるみ くるみ くるみ くるみ	わかめ ひじき こんぶ のり かんてん もずく	
や	さ	し	い
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類	いも類
かぼちゃ ごぼう れんこん 小松菜 大根 かぶ	さんま さけ いわし あさり しじみ しらす干し (いわしの稚魚など)	しいたけ まいたけ なめこ えのきたけ しめじ(ぶなしめじ)	さといも やまいも じゃがいも さつまいも こんにゃく (こんにゃくいも)

まいにち 毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

たのしく食べられる
雰囲気を作ろう!



おおごえ さわ かって うご まわ
大声で騒いだり、勝手に動き回ったり
すると周りの人は落ち着いて食べる
ことができません。テーブルクロスをし
せんせい おと おつ た
敷いたり、先生にお客様になってもら
たりするなどの工夫も楽しいですね。

みんなで一緒に
楽しめる話題を選ぼう!



たの がいわ
楽しく会話をして、みんながニコニコ
して食べられると食事はさらにおい
しくなります。人のいやがる話や汚いも
のの話など、食べる場所にふさわしく
ない話題は避けましょう。

「おいしい!」はたのしく
食べるまほうの言葉!



りょうり
料理をほめ、おいしく食べていると、
にがて た もの ひと ちやうせん
苦手な食べ物がある人も挑戦しやす
くなります。食べ物を深く味わう感性
や教養を磨き、「言葉のスパイス」を
たくさん給食にかけていきましょう。