

給食だより 11月号



令和7年11月 流山市立南流山中学校

段々と秋が深まり、朝晩一層冷え込むようになりました。栄養をとり、風邪を引かないように気をつけましょう。

11月は「地産地消月間」として、千葉県全域で学校給食に県内で収穫された食材を使用する取り組みを推進しています。実りの秋に、地域の生産者が心を込めて作った食材を味わっていただきます。

* 地産地消に取り組もう *

11月28日は
地産地消献立です。

☆地産地消とは？

【地域(地元)で生産された食材を地域で消費しよう】という取り組みのことです。

これは、「四里(約 16km 以内)で採れた食材を食べると体に良い(四里四方・しりしほう)」また、「人間の体と土は深く関係しているため、身近な所で作られた食材を食べると良い(身土不二・しんどふじ)」という考えが原点となっています。千葉県内では地産地消デー(※千葉県では地域の「地」と千葉の「千」をかけて、「千産千消」とも呼んでいます)として学校給食に県内産の食材を取り入れた献立を実施しています。

☆地産地消の良い点は…

- ・遠くから運ばれてくる食材に比べ、輸送にかかるエネルギーが少なく、環境に優しい
- ・新鮮な食材の味や、本来の「旬」の味を知ることができる
- ・生産者の顔が見えるので安心して食べられる



☆千葉県や流山市の地産物は？

私たちが暮らす千葉県は、海と川に囲まれ、水と緑が豊かな環境にあり、国内でもトップクラスの農林水産県です。

今月の給食では、以下の千葉県産および流山市産の食材を使用する予定です。

小松菜・青ねぎ(わけねぎ)、長ねぎ
さつまいも・人参・大根・れんこん
米・牛乳・みりん・こぼれ梅(みりん粕)
など(急きょ変更させていただく事もあります
のでご了承ください。)



みんなで守ろう「和食文化」

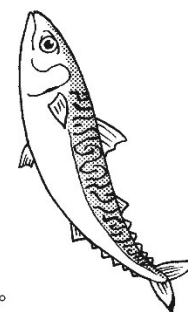


11月24日は「いい日本食」にちなんで「和食の日」です。和食は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた世界に誇る食の文化です。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、「和食文化」が人類共通の財産になったということでもあり、私たちがこれを守り、受け継いでいくことが大切です。今月の給食でも、25日から28日まで、連続して和食の献立が登場します。和食文化の特徴を見つけながら食べましょう。

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜(焼き物や煮物、あえ物など)を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



©少年写真新聞社2025

【和食のおいしさを支えるだし】

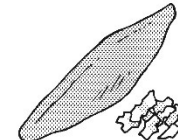
「だし」とは、食材からうまみ成分などを抽出した液体のことで、和食にとってのだしは、味の土台となるものです。右は代表的な「だし」の食材です。

こんぶ



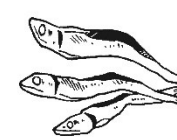
収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。

かつおぶし



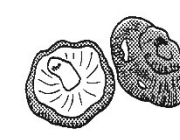
かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。

煮干し



いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。

干しいたけ



しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。

©少年写真新聞社2025