



給食だより 11月号

令和3年 11月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

秋も深まってきましたね。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をする事ができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

給食にはこんな人たちがかかわっています！

みなさんが毎日食べている給食には、栄養教諭をはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかわっています。そして、みなさんの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。



さらに・・・11月は千葉県の食育月間です！

・・・自然豊かな千葉県は11月の今の季節に美味しいものがたくさんとれます。

みなさんの住む千葉県では、どのような農作物がつくられているか知っていますか？ 自分の住む千葉県でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。



●千葉県でたくさんとれる魚や野菜●

★さらにさらに！！

11月24日(いいにほんしょく)は「和食」の日です！！

和食って
スゴイ！

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスがとてもよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事をみんなで一緒に食べるにより、絆を強くする役割を果たしてきました。

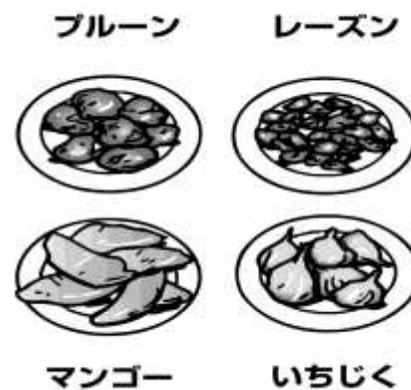


11月24日の給食は「和食」です。この日はご家庭で和食についてぜひ話し合ってみませんか？



ドライフルーツってなあに？

ドライフルーツは、果物の水分を乾燥させたものです。ミネラルや食物繊維がぎゅっとつまっていて、少しの量で栄養をたくさんとることができます。



ドライフルーツを使った料理 ブルーントースト

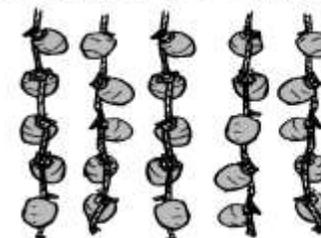
【材 料：1人分】
食パン……………1枚
カッテージチーズ……30g
ドライブルー………30g
ハチミツ……………小さじ1



- ① ブルーン1個を4つに切る。
食パンにチーズをぬり、ブルーンをのせる。
- ② オーブントースターで焼き、最後にハチミツをかける。

干し柿を作ってみよう！

干し柿は日本の伝統的なドライフルーツで、生のものよりも食物繊維やカロテンが豊富です。おもに卵形をした渋柿を干して乾燥させて作ります。



① 柿の皮をむきます。ひもにつるしやすく、枝はT字にして残しておきましょう。

② 枝をビニールのひもに結び付け、雨のかからない風通しのよい場所に、1ヶ月ほどつるします。