

# 給食だより

令和5年 7号

流山市立西深井小学校

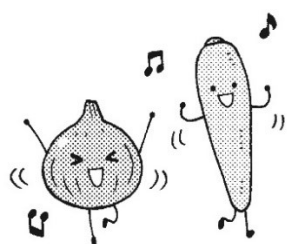
11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理する人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

## 地域の食べ物を食べよう ～地産地消～

### 地産地消のよいこと

#### 新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



#### 地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



#### 環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



©少年写真新聞社2022

## 千葉を食べよう！千葉の食育月間 ～千産千消月間～

### 千産千消とは？

今月は「千葉の食育月間」です。千葉県では、地産の「地」と地消の「地」を千葉の「千」にあてはめて、県の取り組みを表すために“千産千消”としています。

給食では、毎日の献立に千葉県産の食材をたくさん取り入れています。米をはじめ、ねぎ、小松菜、かぶ、にんじん、さつまいもなどが代表的です。

11月17日（金）は、千葉県産の食材をより多く盛り込んだメニューになっています。流山産の米、小松菜をはじめ、千葉県産のいわし、豚肉などです。他の野菜もなるべく千葉県産のものを使用する予定です。



## 4年ぶりの試食会

11月6日（月）、コロナ禍で中止されていた試食会を4年ぶりに行いました。22名の申込みがあり、1年～6年の保護者の方々にご参加いただきました。

試食の前に、栄養士から給食の目標や、メニューの紹介、食育についてお話ししました。給食の準備を皆さんで行い、試食をしながら、給食室の動画と子供たちの給食時間の動画を見てくださいました。試食後、アンケートに記入いただき解散となりました。アンケートの一部をご紹介します。「教室の様子、給食室の様子が見られてうれしかったです。」「お話給食や世界の料理などいろいろ工夫してくださっていることがわかりました。」「味付けちょうど良かったです。おいしかったです。」「久々の給食、なつかしく食べました。」など、たくさんのご意見をいただきました。次回もぜひ、多くの方にご参加いただければと思います。



## 給食レシピの紹介 ～ジャージャー麺～

### 材料（4人分）

中華麺……………4玉  
豚ひき肉……………200g  
クラッシュ大豆……………80g  
しょうが……………1かけ  
にんにく……………1かけ  
サラダ油……………大さじ1  
たまねぎ……………1個  
にんじん……………1/2本  
たけのこ……………80g  
干しシイタケ……………4枚～6枚  
長ねぎ……………1/2本  
トウバンジャン……………少々  
テンメンジャン……………大さじ3  
さとう……………小さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
酒……………小さじ2  
みりん……………小さじ2  
〔でんぷん……………小さじ1  
水……………小さじ2  
ごま油……………小さじ2

### 【作り方】

- ① 鍋に油をひき、にんにく、しょうがをいれ、豚肉をいれて炒める。
- ② たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、大豆を入れて炒める。
- ③ 調味料を入れて煮る。
- ④ 澱粉を水でとき、とろみをつける。
- ⑤ 仕上げにごま油を入れる。
- ⑥ めんはゆでて、水でしめる。
- ⑦ めんに具をかけてできあがり。



ご家庭でも給食をご賞味ください！