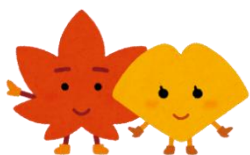


給食だより



令和5年
11月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

木々の葉が色づきはじめ、目を楽しませてくれる季節になりました。新米、魚、野菜、きのこ、くだものなどが旬を迎え、一層おいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

きんろうかんしゃ ひ がつ にち 勤労感謝の日(11月23日)

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日何気なく食べている食事ですが、動物や植物の命をいただいているということ、食事を口にするまでの過程にいろいろな方々の手がかかっていることに感謝して、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

給食を作っている人への感謝

毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。

- ・ 献立を考える人→栄養士さん
- ・ 給食を作る人→調理員さん
- ・ 給食を配る人→給食当番さん
- ・ 米、野菜、肉、卵、魚、牛乳などの食べものを作る人



お家の人への感謝

毎日、ごはんを用意してくださっています。食べものを買って、料理をして、食べ終わったら片付けをします。お手伝いをする事で感謝を伝えましょう。



命をいただいていることへの感謝

みなさんが食べている肉や魚、野菜、果物には、すべて命があります。私たちは、動物や植物の「命」をいただいて、自分の「命」へとつないでいます。



毎日食べものを食べられることへの感謝

世界では、全人口75億人のうち、食べものがなくて苦しんでいる人が8億人以上もいるといわれています。食べたいのに食べることができない人たちがいる中で、「嫌だから残す」「食べきれないから捨てる」ということはあってはならないものです。いただいた大切な命や、たくさんの人たちの苦勞を無駄にしないように、残さずに食べるようにしましょう。



☆児童・生徒の皆さんもおうちの方と一緒に読んでくださいね。

ちばを食べよう！ちばの食育月間

千葉県では、「ちばの恵みでまんてん笑顔」をキャッチフレーズに、新鮮でおいしい千葉県産の食べものを上手に取り入れたバランスの良い食生活で、健康で笑顔あふれる暮らしにつながる取り組みを進めています。特に11月はちばの旬の食べものがたくさん出回ることから、「ちばを食べよう！ちばの食育月間」になっています。



地産地消という言葉聞いたことはありますか？地産地消とは、地元が産地の食べものを地元で消費しようという意味の言葉です。千葉県では、地元の「地」を千葉県の「千」に変えて、「千産千消」として、さまざまな取り組みを行っています。おおたかの森小中学校では11月を「千産千消月間」として、積極的に流山市や千葉県の食べものを使っています。この機会に、「食」の大切さについて考えてみましょう。

ちさんちしょう がつ にち こんだて 千産千消デー(11月21日の献立)

11月21日の給食は、流山市や千葉県の食べものをたくさん使った、千産千消献立です。

- ・ 牛乳 : 千葉県産100%
- ・ 鶏ごぼうご飯 : 千葉県産コシヒカリ100%
- ・ いわしの薬味ソースかけ : 千葉県でもよく獲れるいわしを使った料理
- ・ さつまいも汁 : 千葉県産のさつまいもをたくさん使ったみそ汁
- ・ ちばにんじんゼリー : 千葉県産のみそを使って味つけ

給食で使われている千葉県産・流山産の食べもの

給食では、千葉県産、流山産の食べものを積極的に使っています。小松菜、青ねぎは100%流山産、お米、牛乳は100%千葉県産です。ほかにも、季節ごとに流山市内の農家さんが作ってくださった野菜を使用しています。調味料では、流山名産のみりんを使用しています。みそは100%千葉県産です。