



給食だより

令和5年 11月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。

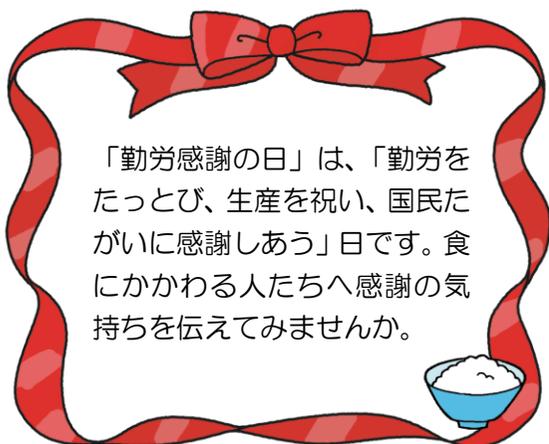


みなさんの住む千葉県では、どのような農作物がつけられているか知っていますか？ 自分の住む千葉県でつくられる地場産物を知り、生産者の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。



●千葉県でたくさんとれる魚や野菜●

11月23日は 勤労感謝の日



「勤労感謝の日」は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを伝えてみませんか。

給食はたくさんの人に 支えられている

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。食材を育てたりとったりする生産者や食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養教諭、献立をもとに調理をする調理員などの働きによって給食は支えられているのです。



★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！！

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり

地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。千葉県では「千産千消」と書くこともあります。

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

答え：ごはんが右みそ汁が左

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

答え：しょう油 (せ)

また、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。