



きゅうしよく

給食だより

令和7年11月

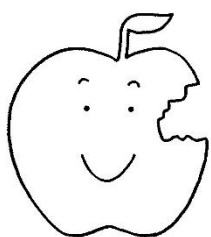
茂原市学校給食センター 小学校

はださむ ひ ふ あたた た もの こい きせつ み の あき しゅん しよくざい
肌寒い日が増え、温かい食べ物が増える季節となりました。また、実りの秋で、旬の食材
もたくさん出回っています。旬の食材は、鮮度がよく比較的安価で手に入るものが多いので、積極
にご家庭にも取り入れていただけたらと思います。今月は、11月8日(いい歯の日)や、11月24日(和食の
日)など、行事食もたくさんあります。給食でも行事食を提供しますので、ご期待ください。

11月8日は、いい歯の日

よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



簡単！ かみごたえアップ術

例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方がかむ回数は多くなり、焼くと、さらにかみごたえが出てきます。また、食パンよりもフランスパンの方がかみごたえはアップします。



地産地消って？



地域で生産された農林水産物を、地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう！

11月と6月は、食育月間です

国では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、千葉県では、ちばの旬の食材が豊富に出回る11月を「ちばの食育月間」としています。この機会に「食」の大切さについて考えてみましょう。

(※食育：様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるもの)



作ってみよう！ 地産地消レシピ

『ひじきサラダ』～小学校献立 11/28～

【材料 4人分】

- | | |
|----------|----------|
| 乾燥ひじき | 大さじ1強 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1/2 |
| 水 | 小さじ1/2 |
| にんじん | 1/5本 |
| キャベツ | 1枚 |
| 小松菜 | 1株 |
| ちりめんじゃこ | 大さじ1・1/2 |
| ゆで枝豆 | 15粒程度 |
| コーン(缶詰) | 大さじ2 |
| 和風ドレッシング | 大さじ2 |

《作り方》

- ① ひじきは分量外の水で戻しておく。鍋にAの調味料と戻したひじきを入れ、加熱する。
- ② にんじんは千切り、キャベツと小松菜はざく切りにし、別鍋で火が通るまで加熱し、粗熱が取れたら、水気を絞っておく。
- ③ ボウルに、①、②、ちりめんじゃこ、枝豆、コーンを入れ、ドレッシングを加えて和える。