令和7年11月 茂原市学校給食センター 中学校

肌寒い日が増え、温かい食べ物が恋しくな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、積極的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。

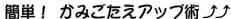
11月8日は、いい歯の日



8020 運動という言葉を聞いたことは、 ありますか?

「80歳になっても、20本以上自分の歯を保と う」という運動です。20本以上の歯があれば、 食生活にほぼ満足することができると言われて います。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽 しみを味わえるように」との願いを込めてこの 運動が始まりました。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、 全てのライフステージで健康な歯を保つことが 大切です。ぜひ、「8020」を目指していくため に、歯を磨いて口腔内をキレイに保ことを基本 とし、噛み応えのある食材を食べることも、歯 やあごを鍛えることに繋がりますので、意識し て食べていきましょう!



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。



食パン



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

『千葉ポークと大根のおろし汁』~中学校献立11/27~

【材料 4人分】

・豚肉こま肉

50g

•水

少量(アクが取れる位)

・にんじん

1/4本

大根(輪切り)

厚さ1cm

・しめじ

1/3パック

長ねぎ

1/4本

・こんにゃく

1/6枚

• 豆腐

1/4丁

・大根(すりおろし)

・しょうゆ

130g

• 塩

小さじ2

小さじ1/2

みりん

小さじ1/2

- 顆粒和風だし

だし汁(※)

小さじ1/4

400ml

• 片栗粉

小さじ2

(※だしパック等でだし汁を取る)

《作り方》

- だし汁は、だしパック等で400mlとっておく。
- ② にんじんと大根はいちょう切り、しめじは石づきを 取る、長ねぎは小口切り、こんにゃくは色紙切り、 豆腐はさいの目切りにする。
- ③ 鍋に豚肉と水を入れ、肉に火を通す。にんじんと大 根を加え、更に煮る。アクを取ったら、だし汁、 こんにゃく、しめじ、豆腐を入れて煮る。
- | A |の調味料を入れ、すりおろした大根、長ねぎ、和 風だしを入れ、味を調えたら、片栗粉を分量外の水 で溶いて、回し入れ、とろみをつける。