

11月給食だより

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。

がつ か は ひ
11月8日は、いい歯の日



8020運動という言葉聞いたことは、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つことを基本とし、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！

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

『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) | 130g |
| ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・みりん | 小さじ1/2 |
| ・顆粒和風だし | 小さじ1/4 |
| ・だし汁(※) | 400ml |
| ・片栗粉 | 小さじ2 |

《作り方》

- ① 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。
- ④ 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。

(※だしパック等でだし汁を取る)