令和8年 12 月

給食だより

安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

11 和食文化を伝えよう

食育ピクトグラム

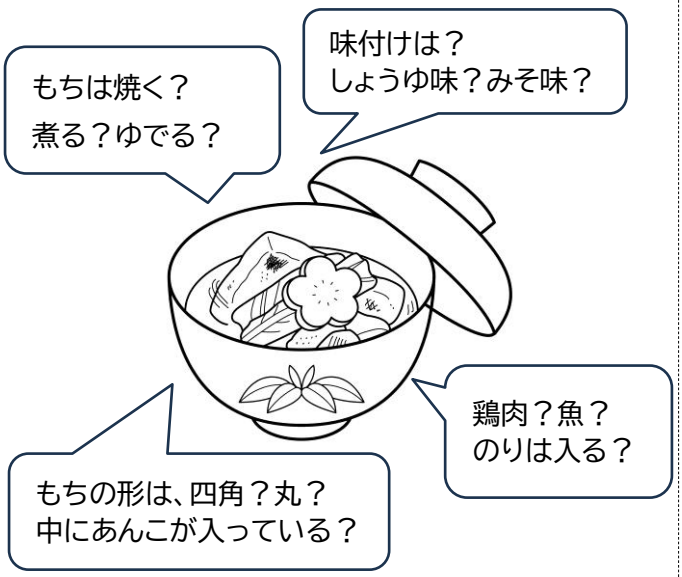
今年も残すところわずかとなりました。朝夕は、冷え込むようになり、気温の変化に体がついていかずに体調を崩したり、風邪を引いたりしてしまう人が増える時期です。健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かすことや十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。

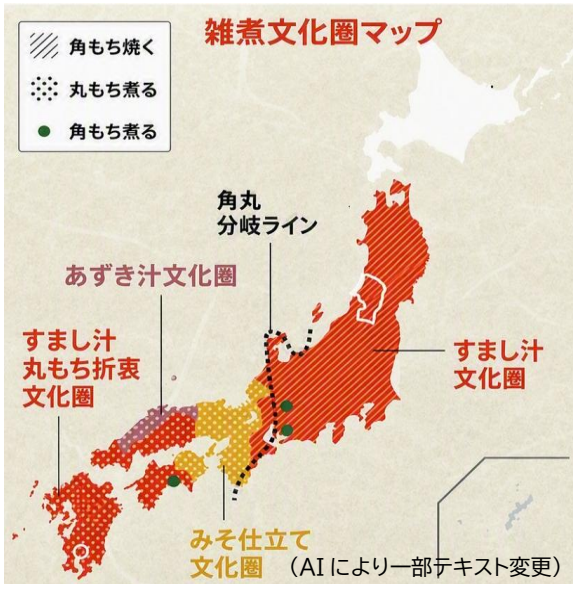
今月のめあて「日本の伝統的な食事について知ろう」

日本には、自然に感謝し、豊穣と安泰を願いながら、人々が育んできた四季折々の行事と行事食があります。正月の雑煮やお節料理、大みそかの年越しそばなどには、人々の願いが込められています。しかし近年、家族で食事を囲む機会の変化や様々な国の食材や料理が身近になったことで、地域に伝わる特色ある食文化に触れる機会が少なくなっています。日本の食文化について家族や地域の方に聞いたり、本やインターネット等で調べてみましょう。

行事食・郷土料理の両方の側面をもつ食べ物　雑煮

正月に食べられている雑煮は、行事食の一つです。しかし、地域によって雑煮の内容が様々です。そのため、郷土料理として、各地の伝統として受け継がれている側面もあります。





（AI により一部テキスト変更）

千葉県　「はば雑煮」は、かつおだしを使ったしょうゆ味仕立てで、焼いたりゆでたりしたもちにはば（のり）と青のりとかつお節を乗せます。

愛知県　「名古屋雑煮」は、もちは焼かずにかつおだしで煮て柔らかくします。
具材は、もち菜（こまつなの仲間）。しょうゆと塩で味を調えてかつお節を乗せます。

京都府　「白みそ雑煮」は、かつお節と昆布だしを使った白みそ仕立てで、煮た丸もちが入ります。
具材は、里芋、金時にんじん、大根など。

福岡県　「博多のぶり雑煮」は、煮たもちをあご（干しとびうお）のだし汁に入れます。
具材は、ぶり、焼き豆腐、かつお菜（高菜の一種）、干ししいたけ、かまぼこなど。

寒さにまけない食事

丈夫な体をつくるためには、好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。特に寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質を上手に活用しましょう。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）



体を温めよう！（脂質）



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただし、とり過ぎには注意しましょう。

給食センターおすすめレシピ

「大根のマーボー煮」

〈 材料 4人分 〉

豚ひき肉	150g	サラダ油	小さじ1	
生揚げ	300g	酒	大さじ1	
大根	1/3本	豆板醤	少々	(A)
にんじん	1/3本	砂糖	大さじ1	(A)
ほうれん草	1/3束	しょうゆ	大さじ3	(A)
ねぎ	1/4 本	中華だし	小さじ1	
にんにく	1かけ	水	250cc	
しょうが	1かけ	でんぷん	大さじ1	
		（溶き水）	（大さじ1）	

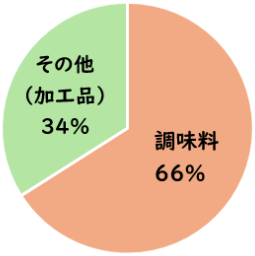
〈 作り方 〉

①生揚げは、下ゆでをして 1.5 ㎝角切り。ほうれん草は、下ゆで後2㎝。ねぎは、小口切り。にんにく、しょうがは、みじん切り。大根、にんじんは1㎝いちょう切りにして、下ゆでをする。
②なべに油を入れ、にんにく、しょうがを入れ香りがでたら、豚肉、酒を入れてよくいためる。
③水、調味料（A）、生揚げを入れ、ひと煮立ちした後ににんじん、大根を加えて煮る。
④ねぎ、ほうれん草を入れて、混ぜる。
⑤水溶きでんぷんでとろみを付けて仕上げる。

減塩ってなに？ コラム③ 食塩の多く含まれている食品

毎月19日は食育の日

★食塩は何からとっている？



主な調味料の
小さじ１杯あたりの食塩量

食塩	6g
濃口しょうゆ	0.9g
麦みそ	0.6g
マヨネーズ	0.1g
めんつゆ	0.3g

★減塩調味料を選んでみよう！



「△%減塩」「塩分控えめ」という栄養強調表示を見てみましょう。
例えば50%カットであれば塩分量が半分に減らせます。

商品の表示を見てみよう

千葉市はＣＧＦ ＨＬローカルグループと連携して、減塩レシピの開発など普及啓発を行っています。減塩でもおいしいレシピを紹介しています。詳しくはこちら ⇒

ちばし食育レシピ
野菜等のレシピはこちら！

【主な引用/参考文献等】
・「栄養成分表示を活用してみませんか？」消費者庁
・「栄養成分表示を使って、あなたも食塩摂取量を減らせる」消費者庁

【文責】 健康推進課

【イラスト引用/参考文献等】
『全国のいろいろな雑煮』農林水産省、細井裕美『食育フォーラム』健学社、松本 恒『たよりになるね！食育ブック5 １年間の食育編』少年写真新聞社
『「食」の探求と社会へのつながり』文部科学省