

(家庭数で配付)

11月

給食だより

令和4年 10月28日
千葉市立金沢小学校

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理する人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

千葉県で
産んだ物を
千葉県で
消費しよう

ちさんちしょう
千産千消!

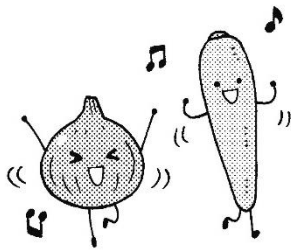


地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。千葉県では地産地消を千葉県の「千」にかけて「千産千消」とよんでいます。

地産地消
のよい
ところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



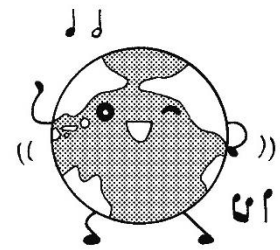
地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



11月は地産地消月間 給食では千葉県でとれた食材をたくさん使用します。

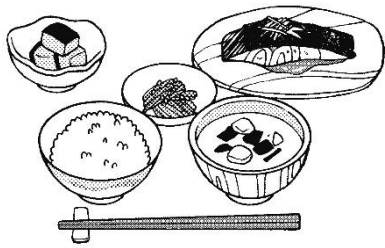
1日(火) 千葉市産きゅうりとはるさめ中華炒め

14日(月) 地産地消特別メニュー: 豚肉、こまつな、にんじんなど、のり、牛乳、ごはんなど

18日(金) 千葉市産こまつなとたまごのカレーそば

22日(火) 千葉市産さつまいもきんとん

わしよく た 和食を食べよう



11月24日は“いい日本食”「和食の日」です。平成25年には「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。給食では日々和食の献立を取り入れています。ご家庭でも和食の機会を増やし、伝統的な食文化を受け継いでいきましょう。

わしよく きほん 和食の基本 だし

だしは食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、主にこんぶ、かつお節、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと、少しの塩分でもおいしく感じられ、減塩にもつながります。

やってみよう!

かた こんぶだしのとり方

ざいりよう 材料

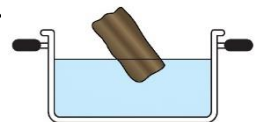
水	500ml
乾燥こんぶ	5g (5 cm角 2 枚分くらい)

こんぶだしは上品で控えめなうま味があり、素材の味わいを大切にする汁物や煮物、肉や魚を使った料理に向いています。

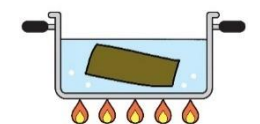
給食では、24日のけんちん汁はこんぶでだしをとり、だし殻をさばのみそ煮と一緒に煮込みます。

①こんぶを 30 分

みず
水にひたす。

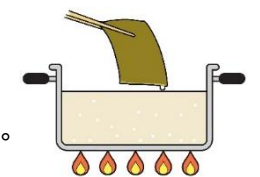


②中火にかける。



③ふっとう直前に

こんぶを取り出す。



給食で主に使用している食材の産地(10月3日~10月19日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	大豆	千葉県	たまねぎ	北海道
米	千葉市	じゃがいも	北海道	だいこん	北海道
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	さつまいも	千葉県	ねぎ	青森県
		こまつな	千葉県	ごぼう	青森県
		にら	千葉県	えのきたけ	長野県
豚肉	千葉県	きゃべつ	千葉県	なし	福島県
鶏肉	千葉県	にんじん	北海道	りんご	青森県