11月 給食だより



令和8年10月30日
千葉市立金沢小学校

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩は肌寒く感じる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食事は、生産者の人、食べ物を運ぶ人、料理をする人、そして働いてくれているおうちの人など、たくさんの人に支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。



地域でとれた食べ物を、その地域で消費することを「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」と呼んでいます。給食では、普段から千葉の食材を積極的に使っていますが、11月は特に千葉県産の食材を多く使用します。新鮮でおいしい地域の食材を味わいましょう。

■11月に使用予定の千葉県産、千葉市産の食材

4日（水）　**千葉県産焼きのり**
11日（水）　**千葉市産こまつな**「こまつなのチャプチェ」
18日（水）　**千葉市産キャベツ**「キャベツのスタミナナムル」
19日（木）　**千産千消デー（千葉県産）** 米、牛乳、いわし、小松菜、キャベツ、海苔など

感謝して食べよう



食事の時に、きちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？食事のあいさつには、関わった人や命への感謝の気持ちが込められています。きちんとあいさつをして、大切に食べましょう。

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

学校給食は多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。

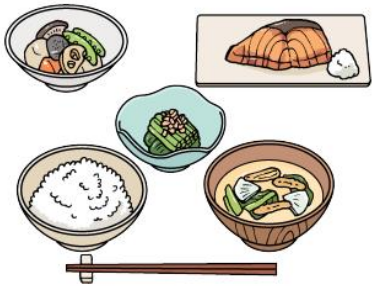


11月24日は和食の日

受け継ごう 和食文化

11月24日は“いい日本食”と読んで「和食の日」です。和食は、自然の恵みを生かす伝統的な日本の食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

和食は、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事です。自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。また、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた食に関する習わしと位置付けられています。日本の大切な食文化を守り、未来に伝えていきましょう。



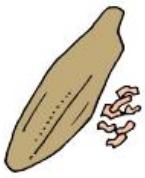
和食文化を支える　いろいろなだし

だしとは、食材からうまみ成分を抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしは、食材が本来持っているおいしさをより引き立ててくれます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。



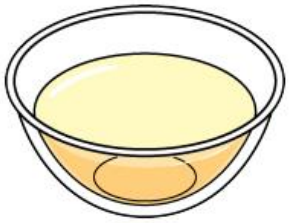
こんぶ

収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。



かつおぶし

かつおの身を煮てからいぶして乾燥させたものです。



煮干し

いわしなどの稚魚を煮て、干したものです。



干ししいたけ

しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。



給食で使用した主な食材の産地（9月24日～10月23日）

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	いわし	千葉県	鮭	北海道
米	千葉県	さつまいも	千葉県	にんじん	北海道
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	きゅうり	千葉県	じゃがいも	北海道
		れんこん	千葉県	玉ねぎ	北海道
		こまつな	千葉県、茨城県	キャベツ	群馬県
豚肉	千葉県	長ねぎ	青森県	りんご	青森県、長野県
鶏肉	千葉県、鹿児島県	だいこん	北海道、青森県	みかん	熊本県