給食だより

11月

給セ第２－７号
習志野市学校給食センター
令和５年11月号　保護者用

秋も深まり、さつまいもやかぼちゃの甘味が増します。さといもも美味しいですね。そして、冬に向けてねぎやキャベツ、はくさい、ほうれんそうなどの収穫を迎えます。千葉県では、特に11月は、千葉の旬の食材が最も豊富に出回る時期であることから、「ちばを食べよう！ちばの食育月間」と定めています。今月号は「地産地消」について取り上げました。食欲の秋、食生活について考えてみませんか。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」とは、**地**域で生**産**された農林水産物（地場産物）を**地**域で**消**費する取り組みのことです。地産地消を千葉県の千にかけて、千葉県では「千産千消」と呼んでいます。食料自給率の向上をはじめ、地域活性や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では、地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

11月17日（金）『千産千消献立』
ぶたどん　ぎゅうにゅう
つみれじる　ごまみそあえ

米、牛乳、豚肉、つみれ（いわし・さば）、こまつな、だいこん、ながねぎ、にんじん、キャベツなど千葉県で採れた食材を使用する予定です。

ぶたどん

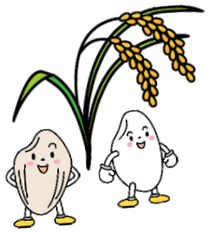
材料　4人分
ごはん・・・・・・・・・・適量
豚こま切れ肉・・・・150g～200g
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2～1個
ごぼう・・・・・・・・・・1/2本
しらたき・・・・・・・・100g
さやいんげん・・・・5～6本
しょうゆ・・・・・・・・・大さじ2～3
砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ1～2
みりん・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
おろししょうが・・・少々（チューブ可）
油・・・・・・・・・・・・・・適量

作り方
① 豚こま切れ肉を油で炒める。
② うす切りにした玉ねぎ、ささがきにしたごぼうを加えて、さらによく炒める。
③ 2～3cm に切ったしらたきを加え、全体を混ぜる。
④ 調味料とおろししょうがを加え、味をよく含ませる。お好みで調味料を加減し味をととのえる。
⑤ ゆでて2～3cm に切ったさやいんげんを加える。
⑥ ごはんの上にぶたどんの具をのせる。

千葉県では、野菜・果物・魚・米・肉・牛乳など食卓を彩る食材や鮮やかな花など様々な農林水産物が生産されています。落花生の産地として全国によく知られていますが、東日本で最も早く収穫される早場米の産地として、おいしいお米も作られています。温暖な気候と豊かな自然、広い県土、そして生産者のたゆまぬ努力が「農業王国千葉」を築いています。

新米の季節になりました

春に田植えを行った田んぼは黄金に輝き、たくさんのお米が実りました。給食では、10月より「新米」を提供しています。千葉県産のふさこがねを使用しています。



JAS 法により、「新米」と表記できるのは原料玄米が生産された年の12月31日までに容器に入れられ、若しくは包装されたお米のことを言います。水分量が多く、「つや」「風味」「粘り」「香り」が抜群によいのが特徴です。炊き立てのごはんは、まさにつやつや、ぴかぴか。この時期にしか食べられない、新鮮なお米をご家庭でもぜひ楽しんでください。

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、ごはんを中心に、汁とおかずを組み合わせた献立が基本です。栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、豊かな海に囲まれ、地域や季節に応じた多種多様な海産物を利用してきました。日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録されました。11 月 24 日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。11月24日の給食は和食の日献立にしています。

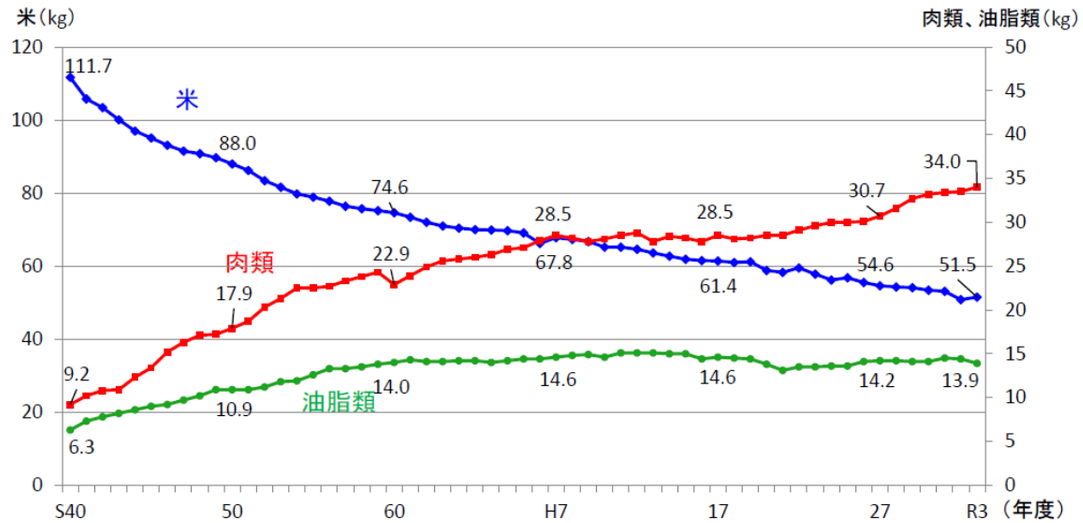
✿給食センターより✿

習志野市内小中学校の給食は、主食予定回数の80%がごはんになるよう目標に献立を考えています。パンは月2回程度、麺類などその他の主食は月1回程度です。米飯給食は、米の消費拡大を図り、子どもたちに米飯を中心とした日本型食生活やその味覚を伝承してもらう思いが込められています。
若年層を中心とした魚離れも叫ばれていますね。
給食は「生きた食材」と言われます。子どもたちに伝統的な食事の魅力、ごはんや魚の美味しさをもっと知ってもらえるよう努めてまいります。

知ってる？日本の食料事情

日本の食料消費は、時代とともに大きく変化してきました。食生活の変化により、お米の消費が減少する一方で、畜産物や油脂類の消費が増大してきました。

■米、畜産物、油脂類の１人・１年当たり消費量の変化



資料：農林水産省「食料需給表」 注：1人・1年当たり供給純食料を記載。

引用：農林水産省　知ってる？　日本の食料事情　maff.go.jp/j/zyukyu/