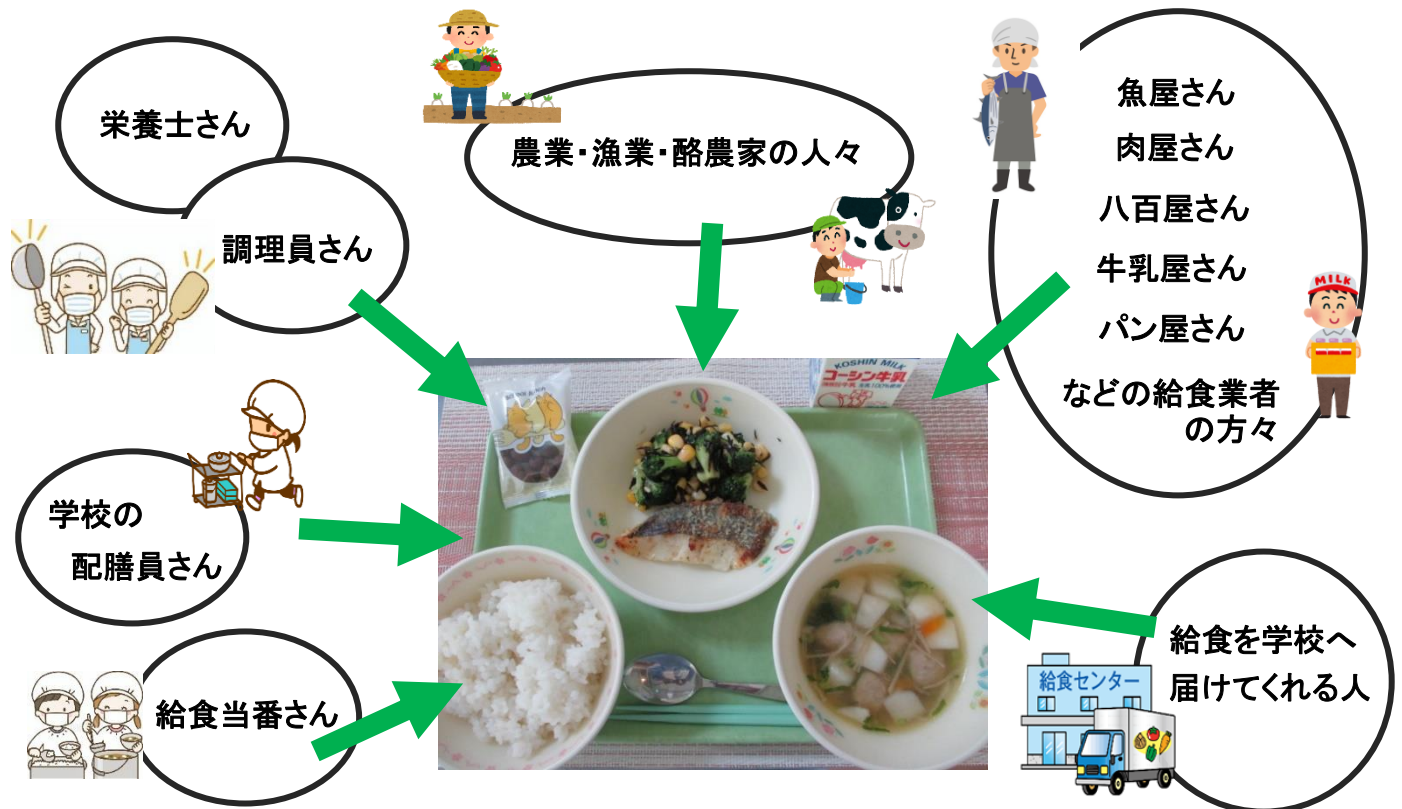


秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えています。お世話になっている方たちへの感謝の気持ちを持って食べられるといいですね。

給食はたくさんの人に支えられています



毎日の食事は動物や植物などの命やたくさんの人たちによって支えられています。きれいに食べたり、食事の挨拶をしたりすることで感謝の気持ちを表しましょう。

食事のあいさつには意味があります

いただきます

食べ物のもと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」と書きます。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。

給食に込めているおもい

給食は成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。



給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 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、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、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。



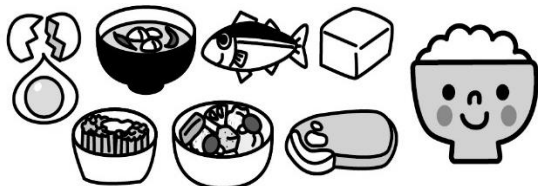
温暖な気候と風土に恵まれた千葉県では、野菜・果物・魚・肉・米・牛乳など食卓を彩る様々な食材が生産されており、全国屈指の農林水産業県です。

★11月19日「食育の日」：千産千消デーとして、千葉県郷土料理のつみれ汁や千葉県産・柏市産の食材を多くとり入れた献立を提供します。

★11月26日「柏かぶとツナの和風スパゲティ」は、柏の工場で作っている生スパゲティと柏かぶを使ったソース、「お米のムース」には、千葉県の米粉を使用しています。身近でとれる「千葉の恵み」を味わいましょう。

食卓に欠かせないご飯の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい

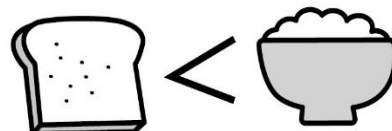


いろいろな食材や味付けの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

「お茶わん1杯
(150g) 当たり」

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、お腹がすきにくくなります。