

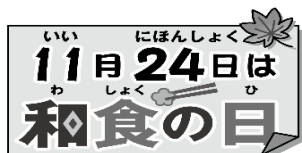
# 11月 給食だより

鎌ヶ谷市学校給食センター


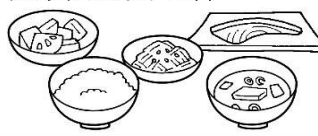

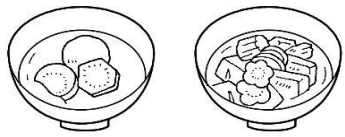
## 地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。



### 和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

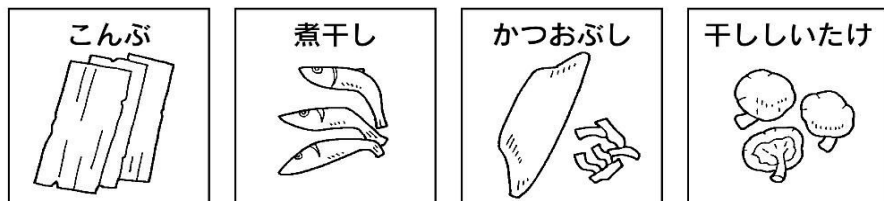
## 千葉千消デー

千葉県は、三方を海に囲まれ、温暖な気候と豊かな土地を生かして、たくさんの農林水産物が生産されています。千葉県でとれた農産物を、千葉県で消費しようという取り組み(千葉千消)を、学校給食においても進めています。

地域でとれる食材の活用や食文化等への理解を促進するため、「千葉千消デー」を設定し、毎年11月に実施しています。

11月12日(中学校)、13日(小学校)に千葉県産の食材を使った給食を提供します。千葉県産食材: 米、牛乳、豚肉、さつまいも、お米のムース

## 和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

### 千葉県産の米「ふさこがね」

給食のお米は、千葉県産米を使用しています。「ふさこがね」という、千葉県で独自に開発された品種です。粒が大きくふっくらと炊き上がり、気候の変化にも強く、品質が安定している特性があります。「ふさこがね」という名前は、千葉県房総の「ふさ」と、黄金色にたわわに実る様子をイメージした「こがね」を合わせて命名されたそうです。



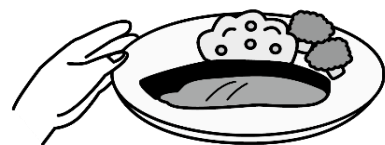
## 食事中的「手」、 どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

### おわんの持ち方



4本の指の上へのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？



学校給食センターHP



学校給食センターも、地産地消を推進しています。毎月行っている「鎌産鎌消献立」では、鎌ヶ谷産の新鮮な野菜や果物を、生産者の方が届けてくださいます。納品や調理の様子、給食の写真など、鎌ヶ谷市のFacebookで紹介をしています。

また、学校給食センターホームページでは、日々の給食の写真を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。