



— 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

秋の深まりが感じられる季節になりました。朝晩の冷え込みで昼と夜の気温の差が大きくなり、かぜをひきやすくなります。手洗いやうがいをごまめに行うとともに、毎日の食事をきちんと食べ、かぜ予防のための体力を付けましょう。

今月のめあて「感謝して食べよう」

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事には、たくさんの人が関わり、思いが込められています。食事をする際には、感謝の心「いただきます」「ごちそうさまでした」を忘れず、よく味わって食べましょう。

毎日の給食にはどんな思いが込められているのだろう？



✧ 農家 ✧

私たちは給食で使う野菜を育てています。雨が降らないときは水をあげたり、雨が降るときは水はけをよくしたりと、野菜を守るために工夫しています。一生懸命育てたので、苦手でも少しずつ食べてほしいと思います。



✧ 調理員 ✧

私たちは毎日の給食をおいしく安全に作るように頑張っています。朝早くから準備し、全員で協力して給食を作ります。調理が終わった後は、次の日に向けて片付けや準備をします。残さず食べてもらえたらうれしいです。

皆さんの体や心の
元気・笑顔のために

✧ 加工・販売・運搬 ✧

私たちは毎日朝早く市場に行って、安全で新鮮な野菜を選んで配達しています。また、食材の産地を確認します。魚や肉は、皆さんが食べやすいように加工してから届けています。

✧ 栄養士 ✧

私たちは皆さんが毎日元気に学校生活を送ることができるよう、給食の献立を考えています。給食を通していろいろな食を経験し、食べることの楽しさを感じてほしいと思います。



🏠 学校給食での地産地消の取組 🏠

千葉市の学校給食では、年間計画を立て、旬の地場産物を積極的に取り入れています。

今月は、市内産キャベツを使った「キャベツと生揚げのホイコーロー」と、市内産こまつなを使った「こまつなとハムのマヨたま炒め」が登場します。生産者の方に感謝の気持ちを持ち、千葉市の新鮮な野菜をいただきましょう。

《千葉市の学校給食で使われている地場産物》

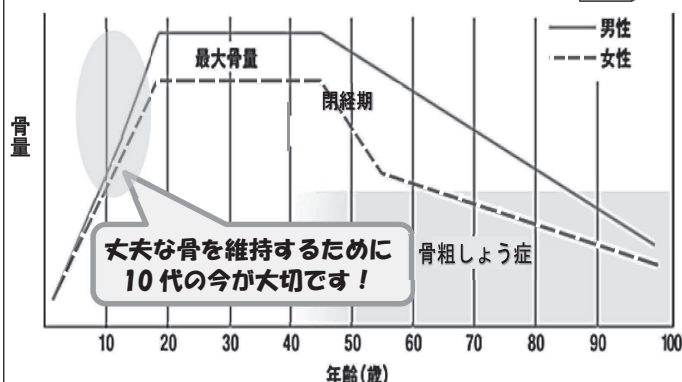
品 目	収穫時期	生産地
春夏にんじん	5・6月	幕張地区
じゃがいも	6・7月	若葉区・緑区
こまつな	通年	若葉区・緑区
米	10～1月	市内全域
キャベツ	11・12月	幕張地区
ほうれんそう	11～3月	幕張地区
秋冬にんじん	11～3月	若葉区・緑区

🥛 10代のうちにカルシウム貯金！ 🥛

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨量を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳や小魚などを積極的にとり、カルシウム貯金をしましょう。



《骨量の変化》

引用：一般社団法人 J ミルク <https://www.j-milk.jp/>