

朝ごはんは、脳と体のめざまし時計。しっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。

作者・鈴木 るな

食事の前後の挨拶は、食材となるたくさんの命をいただくことに対する感謝と、自分がとる食事に携わってくれたすべての人たちへの感謝の気持ちを表す言葉です。心を込めて挨拶をしましょう。

「松戸白」というかぼちやの種を松戸市出身の宇宙飛行士山崎直子さんが宇宙へ持っていき、その種を「松戸白宇宙かぼちや」と名付けて、松戸の特産物として栽培しています。

作者・八木 優希

松戸市では、枝豆、小松菜、ほうれん草、ねぎ、こかぶ、梨が多く生産されています。

作者・本多 康哲

十五夜は、秋の美しい月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝する行事です。「中秋の名月」あるいは、「芋名月」という名で呼ばれます。

旬の食材は、味や香りがよく、栄養価も高いことがわかっています。四季折々の旬の食材を料理に使ったり、味わったりしてみましよう。

作者・猪股 友佳子・弥生・弥可

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

作者・浮谷 雛梨

とりすぎたエネルギーは、脂肪として蓄えられ、肥満や生活習慣病などの原因にもなります。食事の栄養バランスや量に注意し、適正体重を維持しましょう。

作者・聖徳大学祓川ゼミ

「主食（ごはん パン 麺類など）」  
「主菜（魚、肉、卵、大豆など）」  
「副菜（野菜、海藻、きのこなど）」  
を揃えるとバランスのよい食事になります。果物や牛乳・乳製品も1日1回食べましょう。

作者・聖徳大学祓川ゼミ

<p>牛乳だけでなく、緑黄色野菜にもカルシウムを多く含むものがあります。カルシウムは骨や歯を作るものになるので、しっかりととりましょう。</p> <p>作者・聖徳大学祓川ゼミ</p>	<p>市内では、坂川周辺の矢切地区、六和地区でお米の生産が盛んです。</p> <p>作者・森 稜河</p>	<p>日本では、年間500万〜800万トンもの食べ物が捨てられています。日本人一人当たりに換算すると、毎日おにぎり約1〜2個分になります。大切な食べ物を無駄なく消費し、「もったいない」ライフを実践しましょう。</p> <p>作者・浮谷 雛梨</p>
<p>松戸市の食育シンボルキャラクター「ぱくちゃん」は、平成19年に599通の応募の中から選ばれたナスの妖精です。</p> <p>作者・菊 正光・芳江</p>	<p>「あじさいねぎ」という名称は、生産地にあるあじさいで有名な本土寺（あじさい寺）に由来しています。味がよく、彩りが鮮やかなことから「味彩（あじさい）ねぎ」と呼ぶ人もいます。</p> <p>作者・聖徳大学祓川ゼミ</p>	<p>節分には、豆を撒いて邪気や災厄を払ったり、その年の恵方に向かって無言で願い事を思い浮かべながら太巻き寿司を丸かぶりしたりする慣わしがあります。</p> <p>作者・黒田 真衣</p>
<p>松戸市は、ラーメン店の数が多く、また有名店もたくさんあり、ラーメン激戦区となっています。</p> <p>作者・聖徳大学祓川ゼミ</p>	<p>松戸市では、市内のスーパーでの松戸産コーナーや、農家の軒下での直売所など、地元でとられる食材を購入できる場所が多く見られます。</p> <p>作者・中山 奈津・乃依</p>	<p>手を洗うと、汚れや菌が落ちやすくなるので、食中毒や風邪の予防などの効果があります。石けんを使つて丁寧に手を洗いましょう。</p> <p>作者・黒田 真衣</p>

<p>松戸で生産される主な品種には、  「初だるま」「サツポロミドリ」「莢音」  「福だるま」「湯あがり娘」「味風香」  「ゆかた娘」があります。</p> <p>作者・本多 心萌</p>	<p>大晦日に食べる年越しそば。そばは、  細く長い食べ物であることから  「健康長寿」「家運長命」などの  縁起をかついで食べられるように  なつたと言われています。</p> <p>作者・聖徳大学祓川ゼミ</p>	<p>食事後の歯磨きを念入りにする  ことと、フッ素入りの歯磨き剤を  使うことは、虫歯予防に効果が  あります。</p> <p>作者・聖徳大学祓川ゼミ</p>
<p>矢切の渡しは、江戸時代初期、  田畑を行き来する「農民渡船」  として始まり、現在、江戸川  唯一の渡しとなっています。</p> <p>作者・伊藤 福子</p>	<p>朝食、昼食、夕食の3食を規則  正しくとることで、体内時計を  正常に保ちます。また、3食とる  ことで体に必要な栄養素を不足  なくとりやすくなります。</p> <p>作者・聖徳大学祓川ゼミ</p>	<p>松戸の企業が製造する白玉粉は、  全国シェア日本一を誇ります。  白玉粉は、もち米を粉にして水に  溶かした後に沈殿物を乾燥させ  たものです。</p> <p>作者・照本 七宝</p>
<p>樋野口で大正13年頃から、かぶ  が本格的に栽培されるようになり、  「全国農産物品評会」において、  3度の農林水産大臣賞を受賞した  経歴があります。</p> <p>作者・中山 奈津・乃依</p>	<p>二十世紀梨は、明治21年に大橋で  松戸覚之助が苗木を育てたもの  です。</p> <p>作者・宮原 彩香</p>	<p>松戸市には、1584名の農業従事  者がおり、松戸の農業を支えていま  す。(2015年世界農林業センサス  より)</p> <p>作者・宮原 彩香</p>

大根は、市内では紙敷地区、五香地区を中心に生産されており、春と秋に出荷されています。

作者・青柳 陽大

日本人の食事摂取基準2015年版では、食塩摂取量の目標値は1日あたり男性8g未満、女性7g未満となっています。かつお節などからとっただし汁、お酢などの酸味、香料・香味野菜を上手に使って減塩を心がけましょう。

作者・聖徳大学祓川ゼミ

食事は、単に栄養を摂取するだけのものではありません。愛情たっぷりの料理は、満足感や安心感を得て、豊かな心が育まれます。

作者・聖徳大学祓川ゼミ

松戸市は、食の大切さと郷土のすばらしさを知り、生涯を通じて健やかに生きることを基本理念として、食育を推進しています。第2次松戸市食育推進計画モデル事業として食育かるたが制作されました。

作者・本多 心萌

日本人は、昔から味噌汁に野菜、豆腐、海草、貝など旬の食材やその地域の特産物を入れて食べてきました。汁ごと食べる料理なので、味噌や具の栄養はもちろん、汁に煮とけた栄養も一緒にとれるすぐれた健康食品です。

作者・中山 奈津・乃依

その土地ならではの伝統料理を郷土料理といいます。郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった料理として作られ、食べられてきました。

作者・太刀川 早苗

家庭でも野菜の栽培を楽しめるように、松戸には市民農園やオーナー農園などがあります。

作者・小野 友紀

箸を正しく持つことは、一緒に食卓を囲む人たちと気持ちよく食事をするにつながります。正しい持ち方は、物を掴みやすく、とても合理的です。

矢切ねぎは、長年培われた栽培技術と、栽培に適した沖積土壌や気候により、白身が長く、太く、旨みがあることが特徴です。

<p>「肥満の予防」「むし歯の予防」 「消化・吸収をよくする」「脳を 活発にして、記憶力をアップする」 など、よく噛んで食べるというこ がたくさんあります。</p> <p>作者・森本 紗和子</p>	<p>「おいしく食べられる」「絆が深まる」 「食事のマナーが身につく」「苦手な 食べ物が食べられる」「食文化が継承 される」など、家族で一緒に食べる というこがいっぱいあります。</p> <p>作者・太刀川 早苗</p>	<p>「おいしく食べられる」「絆が深まる」 「食事のマナーが身につく」「苦手な 食べ物が食べられる」「食文化が継承 される」など、家族で一緒に食べる というこがいっぱいあります。</p> <p>作者・太刀川 早苗</p>
<p>たくさんの食品の中から健康や 栄養を考えて食品を選ぶとき、 目安となるのが食品表示です。 食品表示を上手に活用すること が健康な食生活につながります。</p> <p>作者・永井 武</p>	<p>自分で食事を作ると、食材や 調理方法を学ぶことができます。 また、家族のために食事をつくる 喜びや達成感も得ることができ ます。</p> <p>作者・石上 瑠美子</p>	<p>自分で食事を作ると、食材や 調理方法を学ぶことができます。 また、家族のために食事をつくる 喜びや達成感も得ることができ ます。</p> <p>作者・石上 瑠美子</p>
<p>本来食べられるのに、余ったり期 限切れなどで捨てられる食品を 「食品ロス」といいます。食品ロス を削減するには、「必要な分だけ 購入」して「食べきる」ことが ポイントです。</p> <p>作者・猪股 友佳子・弥生・弥可</p>	<p>カレーライスは、子供たちに人気 No.1のメニューです。作っている時 の香りを感じることができるのは、 学校の中に給食室がある、自校 方式ならではの醍醐味です。</p> <p>作者・猪股 友佳子・弥生・弥可</p>	<p>和食は、平成25年12月にユネスコ 無形文化財に登録されました。 米を主食に、汁といくつかのおかず を組み合わせる和食は栄養バランス がよく、日本人の長寿を支えて います。</p> <p>作者・聖徳大学被川ゼミ</p>