



11月も秋に美味しい旬の食材を多く取り入れています。これから風邪をひきやすい季節になるので、規則正しい食生活を心がけ寒さに負けない体をつくりましょう。

11月の献立

☆11月は**地産地消月間**です。横浜で多く作られている野菜を取り入れました。

- ・今月のはま菜ちゃん（市内産野菜）

こまつな・キャベツ・にんじん・さといも



- ・はま菜ちゃん料理コンクールの入賞献立を取り入れました。

AZUMA 風だいこんスープ

11月の給食目標

係や当番にすすんで
協力しよう。

今月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
5日(木)	ごはん 牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー	ごはん 牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー みかん	旬の食品（みかん）の栄養について知る。
6日(金)	ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ みかん	ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ ラフランスゼリー	旬の食品（ラフランス）の産地について知る。
16日(月)	ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ	大根ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ	県内産の大根葉を使ったごはんを味わう。（自校炊飯）

【材料と分量（中学年一人分の量＜g＞）】 ※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

★6日(金)

ラフランスゼリー

ラフランス缶 12.5、りんごジュース 4、砂糖 3、アガー1.5、水 40

★16日(月)

大根ごはん

精白米 70、乾燥大根葉 1.5、しょうゆ 1.3、みりん 1.3、酒 1.3、塩 0.2

地産地消月間



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。

横浜市は、JA 横浜と連携して、平成18年度から地産地消の取り組みを本格的に始めました。この取り組みの中で、農産物が豊富な11月を「**地産地消月間**」と決めました。

平沼小でも毎月 JA 横浜より市内産の野菜をいくつか頼んでいます。主に泉・瀬谷・都筑・戸塚区などで生産された野菜が納品されます。

横浜の農産物はこのマークが目印です →



はま菜ちゃん



ハマっ子

JA 横浜オリジナルマーク

11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食（1124）」から「和食の日」とされています。

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理そのものだけではなく、「自然の尊重」という日本人の心が育んだ「日本人の伝統的な食文化」のことをいいます。米飯を中心とした献立は、栄養バランスにも優れています。健康的な食生活のために、ぜひ取り入れてほしいです。

副菜(野菜など)

おもに体の調子を整える**ビタミン**を多く含む。



主菜(魚・肉など)

おもに体をつくるものになる**たんぱく質**を多く含む。



主食(ごはんなど)

おもに体のエネルギーになる**炭水化物**を多く含む。



汁物(みそ汁など)

体を温め、適度な水分を補給する。
具の種類によってさまざまな栄養素がとれる。

収穫の秋「新米」

米には、新米と表示できる期間が決められています。

収穫した年の12月31日までに、袋詰めされた米(玄米または精米)だけが、新米と表示できます。



新米を食べよう!