

しょくいく 食育だより

11月号



11月の給食目標
係や当番にすすんで
協力しよう。

令和4年10月31日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

11月は地産地消月間です。平沼小では、毎月 JA 横浜さん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。

地産地消とは、地域で生産された農林水産物をその生産された地域内において消費する取組のことをいいます。食料自給率の向上になるだけでなく、加工産業などによる地域の活性化にもつながります。

11月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
8 日 (火)	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 からししょうゆあえ	<u>大根ごはん</u> 牛乳 生揚げのそぼろ煮 からししょうゆあえ	県内産の大根について知る。(自校炊飯)
17 日 (木)	ごはん 牛乳 はくさいの中華炒め はま菜ちゃんの肉だんごスープ グレープゼリー	ごはん 牛乳 はくさいの中華炒め はま菜ちゃんの肉だんごスープ <u>湘南ゴールドゼリー</u>	県内でとれる果物について知る。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

★8日(火) 大根ごはん:精白米80、乾燥大根葉 1.5、しょうゆ 1.3、みりん 1.3、酒 1.3、塩 0.2

★17日(木)

湘南ゴールドゼリー(原材料):湘南ゴールド果汁、ぶどう糖、水あめ、砂糖、果糖、水ゲル化剤、加エテンポン、香料、酸味料、クチナシ黄色素

今月のはま菜ちゃん(市内産)

こまつな・キャベツ・だいこん・さといも・さつまいも



11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「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とになる**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まっています。収穫した年の12月31日までに、袋づめされた米(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!