



令和3年11月16日
 横浜市立勝田小学校
 校長 相坂 俊
 栄養士 森岡 梨華

秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。

また、この時期は、魚・肉・野菜・果物など、一段とおいしさを増す季節です。自然の恵みや、食に携わる人々に感謝しながらおいしくいただき、食欲の秋を楽しみましょう。

11月の給食では10月に引き続き、秋においしい旬の食材を多く取り入れました。旬の食材は味が良いだけでなく、栄養的にも優れています。秋の食材を使って、お子さんと一緒に料理やお菓子を作ってみてはいかがでしょうか。



11月の給食献立

★ 11月は**横浜市地産地消月間**です。

地産地消月間にちなんだ献立を多く取り入れました。

・ はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品

26日：**AZUMA風だいこんスープ**

・ 神奈川県の郷土料理

9日：**けんちん汁**



はま菜ちゃん

★旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫をしました。



さけ



キャベツ

さといも



こまつな

だいこん



ブロッコリー

さば



しめじ

えのきたけ



エリンギ

はくさい



さつまいも

かき



りんご

11月の地場野菜

地産地消月間にちなみ、今月使用するにんじん、キャベツ、こまつな、フロッコリー、だいこん、ほうれんそう、ねぎは横浜市内産の野菜を購入します。ただし、集荷困難な場合は、他県産の野菜を購入します。



にんじん



キャベツ



こまつな



フロッコリー



だいこん



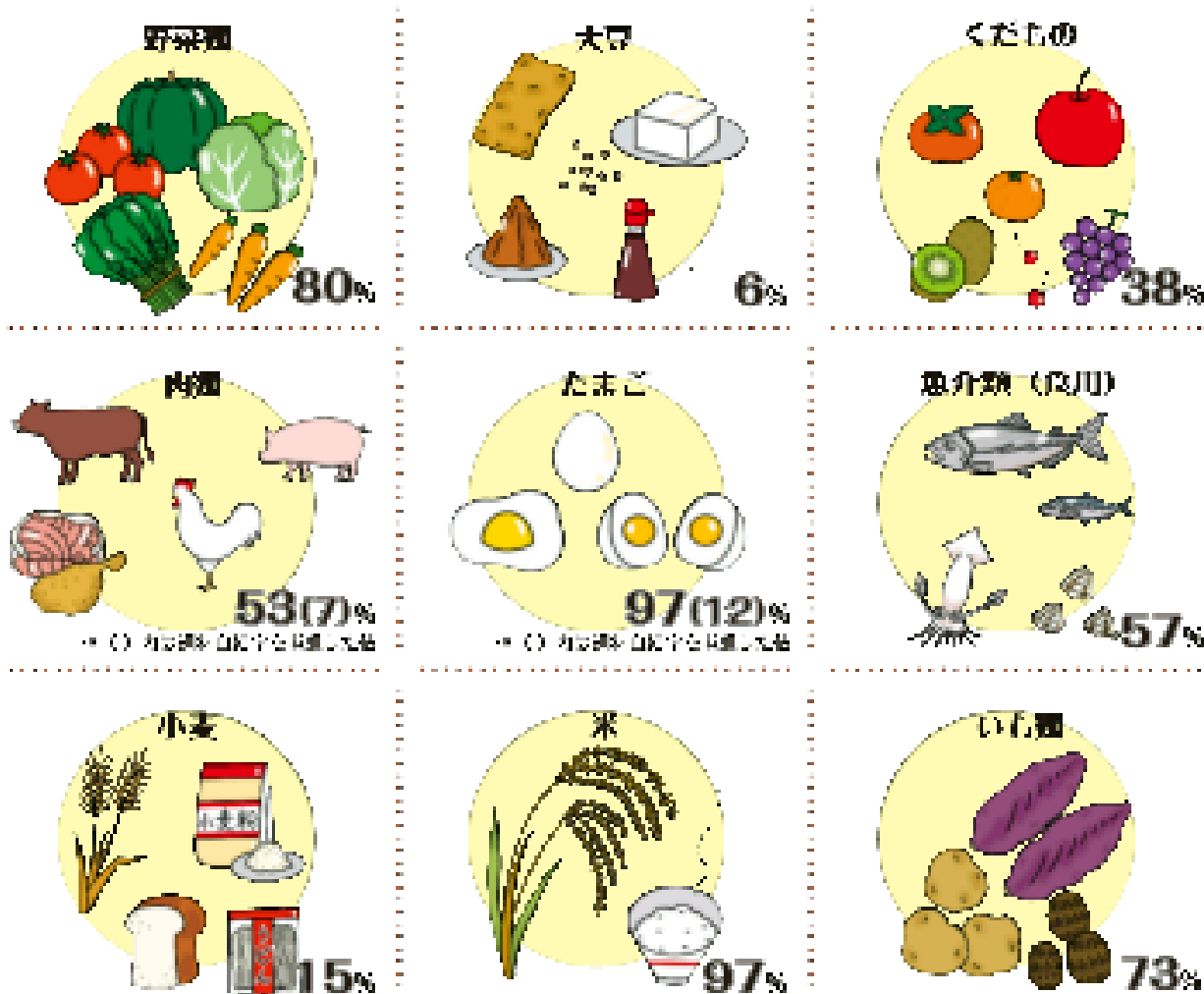
ほうれんそう



ねぎ

これが、今の日本の「食」の姿

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また前日の23日は、古くはお米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。しかし、今、日本の食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算法で37%になっています。日本の食の今の姿をきちんと知り、どうすればよいのか、みなさんの立場でできることを考えてみましょう。

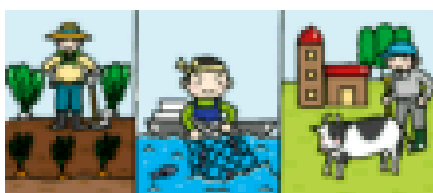


農林水産省が発表した、昨年度（令和2年度）の各品目の食料自給率（カロリーベース）

学校給食での取り組み

2008（平成20）年6月に「学校給食法」が改正され、学校給食での地域の産物の積極的利用が法律上に位置付けられました。ごはんを主食にした「米飯給食」が進められ、また地場産物を使う割合や、給食時間などに地場産物のことを子どもたちに伝える回数などにも目標値を定めて取り組んでいます。

地域の食材を たくさん使う



給食費がリーズナブルなため、誤解されている人も多いですが、学校給食の使用食材は主に国産品です。そのうえで、地域の食材をさらに積極的に使っていこうと、今、数値目標も定めて取り組んでいます。

地域の食材の よさを知らせる



給食の時間やおたよりを通して、地域や国産食材のよさを知らせています。田畑や海などで育つ姿、生産者さんの苦労や思いを伝え、単なる商品ではない、食べ物の価値について考えてもらいたいと思っています。

「和食」に 親しんでもらう



学校での食育がスタートしてから、週に3日以上はごはんが主食の献立です。とくに「和食」には、先人の知恵と工夫が詰まっており、身近にある食材を無理なく無駄なく使い、環境や体に優しい料理が数多くあります。

出典：健学社

給食の白衣を洗濯するときのお願い

近年、社会生活において、残香性の高い製品の香りによって、頭痛、咳、吐き気といった身体症状を発する事例が起きています。

学校では積極的に換気を行うなど対応しておりますが、給食の白衣など、子どもたちが共用するものを家庭で洗濯していただく場合、柔軟剤の使用を控えたり、使用量の目安を参考にしたりするなどご配慮くださいますようお願いいたします。

子どもたちにとってよりよい学習環境を保つため、ご理解とご協力をお願いいたします。



おすすめ給食レシピ

給食の献立の中からおすすめのメニューを紹介します。今回は、和食の日になみ、**豚肉とだいこんの煮物**と**けんちん汁**をご紹介します。ご家庭でもぜひお試しください。

豚肉とだいこんの煮物



《材料（4人分）》

豚肉（角切り）	150g
じゃがいも	小2個
だいこん	1/3本
にんじん	1/3本
しょうが	1片
こんにゃく	1/3枚
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/4
だし汁	適量

《作り方》

- 1 こんにゃくは1.5cmの角切りにし、下ゆでする。
- 2 じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切り、しょうがはみじん切りにする。
- 3 だいこんは厚めのいちょう切りにし、下ゆでする。
- 4 鍋に油を入れ、しょうがを炒め、豚肉を炒め、色が変わったらこんにゃくを炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ炒め、調味料を加えさらに炒め、材料がかぶる位のだし汁とだいこんを入れて煮含める。

けんちん汁



《材料（4人分）》

豆腐	1/4丁
さといも	小2個
だいこん	2cm
にんじん	1/4本
ごぼう	1/3本
ねぎ	1/3本
コマツナ	1株
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
だし汁	600cc

《作り方》



- 1 豆腐は1cmの角切りにする。
- 2 こまつなをゆでて水冷し、2cmに切る。
- 3 さといも・だいこん・にんじんはいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。
- 4 ごぼうはさがきにして水につける。
- 5 鍋にごま油を入れ、ごぼう・にんじん・だいこんを炒め、だし汁・さといもを入れる。
- 6 野菜が煮えたら調味し、豆腐を入れ、ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。