



食育だより

平成 29 年 11 月 15 日
横浜市立 柏尾 小学校
校長 栗原 繁昌
栄養教諭 土方 直美

地産地消

地域でとれた物を 地域で食べる

地産地消のメリットは…

新鮮でおいしく、
栄養価が高い!

生産者の顔が見えて、
安心安全!

運送距離が短いので、
CO2の排出が少ないので
環境にやさしい!

生産者とコミュニケーション
ができる!



横浜は、農地面積が広く、また海に面している地域もあり、様々な農産物・畜産物・海産物があります。

横浜ブランドの野菜には“はま菜ちゃん”や“ハマツ子”があります。直売所等で販売しています。また、最近では販売しているスーパーも多くなり、野菜についているラベルを見かけたこともあると思います。



11 月は地産地消月間です。地域で収穫できるものから、地域のよさを見直してみましよう。



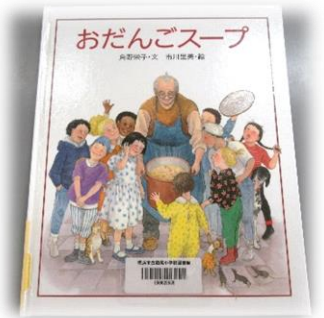
お知らせ

献立変更 11月30日(木)は 図書献立です。

◎11月30日(木) 図書献立として、こふきいも、ミネストローネを「おだんごスープ」に変更します。

『おだんごスープ』は角野栄子さんの絵本です。絵本に出てくる献立を給食で作ります。

読書週間の取組で、図書委員会の読み聞かせがあります。本や食に親しみがもてるとよいと思います。



地産地消月間にあわせて、地域の農産物をつかいます

◎柏尾小学校の栽培学習でお世話になっている猪熊さんの畑のむらさきさつまいもと戸塚区の門倉農園のさつまいもをミックスした「大学芋」を11月6日(月)に実施しました。



門倉さん



猪熊さん

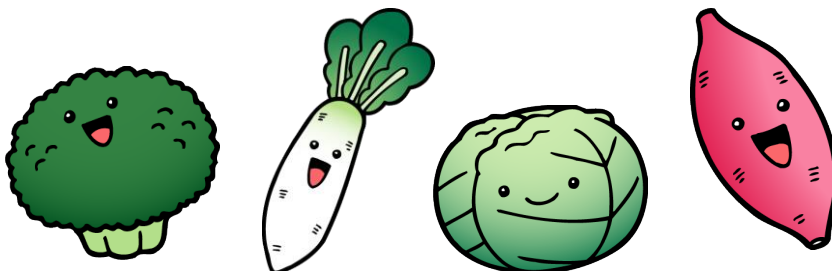
◎2年生の育てたさつまいもを11月21日のみそ汁に入れます。

◎東戸塚駅近くの肥田牧場にあるアイス工房メリアの「アイスクリーム」を11月28日(火)につけます。



◎泉区の横山さんの大根を11月22日の「中華あえ」に使います。

◎横浜JAからは、11月20日のブロッコリーとキャベツ、22日は大根をつかいます。



作ってみませんか 給食の献立から



「たっぷり野菜の坦々スープ」

横浜市の小学生の“はま菜ちゃん料理コンクール”入賞作品です。少しピリッとした味噌味で食が進みます。寒い季節に体が温まるメニューです。10月に実施しました。

材料（4人分）

豚肉（ひき）	60g
キャベツ	80g
こまつな	40g
ねぎ	40g
にんじん	40g
しめじ	20g
しょうが	一片
にんにく	一片
はるさめ	8g
ごま油	2g
トウバンジャン	小さじ 1/5
炒りごま（白）	少々
しょうゆ	小さじ 1
酒	少々
淡色辛みそ	大さじ 1
食塩	少々
スープストック	450cc

- 1 しめじをほぐす。
- 2 こまつなは 2cm に切り、下ゆでする。
- 3 キャベツは短冊、ねぎは小口、にんじんはいちよう切り、にんにく・しょうがはみじん切りに切る。
- 4 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 5 はるさめはもどし、切る。
- 6 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくとしょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 7 豚ひき肉とねぎを炒め、スープを入れて煮立ったら、にんじんを加える。
- 8 しめじ・キャベツを入れ煮えたら調味料を加え、はるさめを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

調味料を入れたらグラグラと煮ないことがポイントです。

食育の様子

1年生 「はしキング」になったよ

1年生は食事のマナーのひとつとして、はしの持ち方、動かし方を勉強しました。

給食時間に「はしキング」が登場し、食事の時は、正しいはしの持ち方で食べるように約束しました。



じょうずに持ってつまんでね



みんなもはしキングじゃ

2年生 育てたさつまいもを食べたよ

柏尾農園で苗を植えて育てたさつまいもがたくさん収穫できました。さつまいもは、茶巾絞りにして、収穫を喜びました。



みんな
遊びに来てね

給食展のお知らせ

横浜市立の小学校と特別支援学校に勤務する栄養教諭と学校栄養職員が企画しているイベントです。給食についての展示や豆つまみゲーム、栄養の話などの催しを行います。

日時 12月9日(土)

11時～16時

場所 新都市プラザ

(そごう横浜店地下2階入り口)

第15回 栄養教諭・学校栄養職員による

学校給食展

主催・横浜国立大学附属横浜校・特別支援学校社会福祉実践委員会 後援・(一社)横浜中央食育振興協会

元気度チェック
気軽に栄養相談コーナー
◎楽しく健康チェック

食育スタンブラリー開催

展示コーナー
見て！知って！横浜の給食
◎横浜市の学校給食と食育
◎給食を通して地域連携・環境との連携
◎ITランスイープのみつ

食べ物のシアター
食育指導の体験
◎食育の紙芝居
◎ためになる食育クイズ
など

豆つまみゲーム
あなたも、はし名人！！
◎はしの使い方をマスター

ホームページ紹介コーナー
栄養クイズやゲームにチャレンジ！
◎パソコンでオリジナルホームページをご紹介

日時 2017年12月9日(土)
11:00～16:00

会場 新都市プラザ
(そごう横浜地下2階入り口前)