

食育だより 11月

令和2年10月30日
横浜市立三ツ境小学校
校長 遠山 松雄
栄養職員 油井 詩織

運動会が終わり、朝晩に寒さを感じるようになってきました。秋も深まり、給食にも秋の味覚が多く登場するようになりました。また、11月の地産地消月間にちなみ、横浜産の新鮮な野菜をたくさん取り入れています。ぜひ、味わって食べてほしいと思います。

11月の献立



- 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を取り入れました。
(AZUMA 風だいこんスープ)
 - ・横浜で生産量の多い野菜（こまつな・キャベツ・だいこん）を取り入れました。
 - ・神奈川県のお郷土料理であるけんちゃん汁を取り入れました。
- 旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。
(さけ・さば・さつまいも・さといも・えのきたけ・しめじ・キャベツ・こまつな・だいこんはくさい・ブロッコリー・みかん・りんご・かき)



献立の詳細な内容を知りたい方は、ご連絡ください。(☎391-5068 栄養職員 油井)

献立変更

◆こまつな、さといもは、JA 横浜から仕入れます。横浜の畑で採れた、新鮮野菜です。



◆11月も、自校炊飯を行います。今月は、1～4年生、6年生、個別級です。

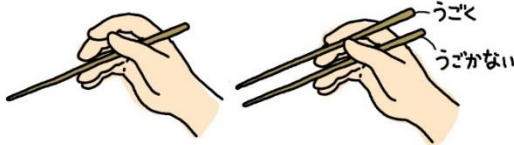
- ・4日(水) 6年生(はいがごはん) ・5日(木) 1・2年生(ごはん)
- ・9日(月) 3年生(ごはん) ・16日(月) 4年生・個別級(ごはん)



●●おはしを正しくもとう!●●

はしのもちかた

下のはしは、うごかないはし 上のはしは、うごくはし



おはしは、毎日の食事のほとんどに登場しますね。食べるために大切な道具です。おはしはつまんだり、かきまぜたり、はこんだりなどいろいろな使い方ができるとも便利なものです。おはしを上手に使うことのできる「おはしの達人」になりましょう。

正しい持ち方をするだけで、食事がスムーズに食べられるようになるだけでなく、食べる時の姿勢もよくなります。家庭での食事の際も、気を付けてみてください。

こんなはしの使い方はやめようね

よせばし

なみだばし

にぎりばし

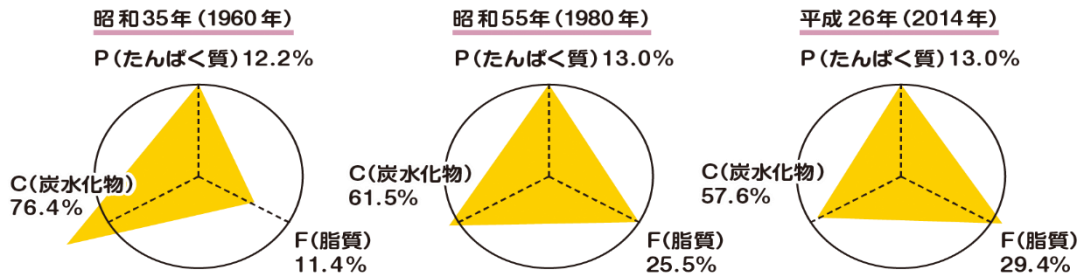
たたきばし



11月24日は「¹いい¹日本²食⁴の日」

米と日本人の歴史は古く、米を炊いた「ご飯」は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし、1970年代の高度経済成長後は、食事の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類の消費が増えてきました。また、主食を食べずにおかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになってきました。

栄養バランスの変化



厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

図のように、昭和55年(1980年)頃は、日本人の三大栄養素(P:たんぱく質、F:脂質、C:炭水化物)の摂取バランスは、ほぼ適切でした。主食である米を中心に、魚介類や豆類、海そうといった多様な食品からなる「日本型食生活」が形づくられていたことがわかります。近年は、米の消費量が減り、脂質の取りすぎによるバランスの崩れが心配されています。新米が出回るこの時期、和洋中、どんなおかずにもよく合って、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割をもう一度見直してみませんか。



AZUMA 風だいこんスープ	
<p><材料></p> <p>豚肉・・・60g ◇しょうゆ・・・2g ジャガイモ・・・80g だいこん・・・80g キャベツ・・・40g ねぎ・・・30g にんにく・・・1g 炒りごま・・・小さじ1 ごま油・・・小さじ1/3 ◆しょうゆ・・・小さじ2/3 ◆酒・・・小さじ1 ◆塩・・・小さじ1/2 ◆こしょう・・・少々 ブイヨンスープ・・・500g</p>	<p><作り方></p> <p>① ジャガイモ・だいこんは7mmのいちょう切り、キャベツは短冊切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。 ② 鍋にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒める。 ③ 豚肉入れて炒め、◇しょうゆをふり入れる。 ④ スープを入れ、だいこんを入れて煮る。 ⑤ ジャガイモ・キャベツを入れて煮る。 ⑥ 材料が煮えたら◆調味料を入れ、ねぎ・ごまを入れてできあがり♪</p>
	<p>11月11日(水)に実施します♪</p>

平成30年度はま菜ちゃん料理コンクールの受賞作品です。豚肉のうま味が出た、野菜たっぷりのスープは、寒くなる季節にぴったりです。給食では、横浜産のキャベツ・だいこんを使用して作ります。ぜひ、横浜産の野菜で作ってみてくださいね。