



令和3年10月28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

寒さを感じるようになってきましたが、子どもたちは元気いっぱいです。給食室に返ってくる食缶が空になるクラスが増えてきました。11月は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・・・AZUMA 風だいこんスープ
 - ・神奈川県 of 郷土料理・・・けんちん汁
 - 旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるようにしました。
 (さけ・さば・さつまいも・さといも・えのきたけ・エリンギ・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・かき・りんご)
- 献立の詳しい内容を知りたい方は、ご連絡ください。(☎391-5068 栄養職員 油井)



お知らせ



臨時休校中に余ってしまった物資を使い切るため、一部内容を変更しています。

- 24日(水) ミックスフルーツに、ぶどう缶(デラウェア)を追加します。

今月の自校炊飯

- ◆4日(木) 1・2年生(はいがごはん) ◆22日(月) 3年生・個別級(麦ごはん)

分散登校も終わり、クラス全員で食べる給食に戻りました。やはり、全員で食べると食がすすむのか、残りが少なくなってきました。

涼しくなり、食がすすむ時期になってきたので、少しずつでも苦手なものを食べられるよう、ご家庭でも様々な食経験をしていきましょう!

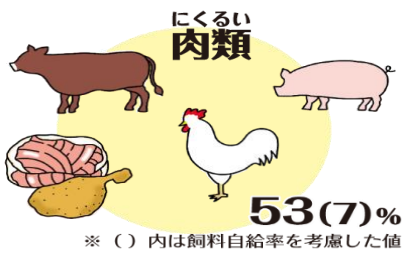
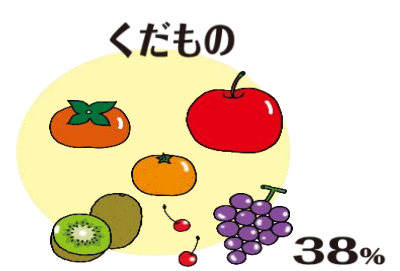
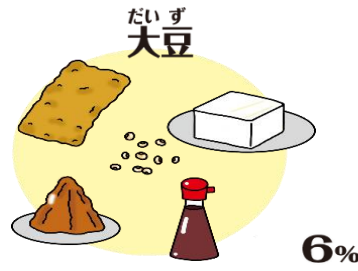


みそは色の違いもミソ

大豆を使った調味料にみそがあります。みそは大豆を原料に米こうじや、麦こうじなどと仕込んで作るものですが、よく赤みそや白みそといわれるように、色に違いが出るのはなぜでしょう? 赤みそは熟成期間が長く、とくに愛知県の「八丁みそ」は豆だけを使った赤みそで色がとても濃いです。それに対して「西京みそ」に代表される白みそは、熟成期間が短めで、その分、塩分も赤みそよりも少なくなります。こうじの甘みを強く感じるのも特徴の1つです。よく「手前みそ」ともいうように、みそは慣れた味が一番と思ってしまうがちですが、みそにもいろいろな種類があり、どんな色で、どんな味がして、どんな具とよく合うのか注目して食べてみると面白いですよ。

いま にほん しょく すがた これが、今の日本の「食」の姿

地産地消月間に、今の日本の食料自給率を考えてみましょう。日本の食は、外国からの輸入に大きく依存している状態です。今、日本の食料自給率をカロリーベースで考えると、37%となっています。品目によって、国産で充分まかなえるもの、外国に大きく頼っているものがあります。今の日本の食の姿を知り、どうすればよいのかを考えてみてください。



※農林水産省が発表した、昨年度(2020年度)の各品目の食料自給率(カロリーベース)です。

がっこうきょうしょく と く 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。ご飯を主食にした「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。

ちいき しょくざい
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のですが、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くと、今、数値目標も定めて取り組んでいます。

ちいき しょくざい
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。

わしょく
「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日以上はご飯が主食の献立です。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むだなく使い、環境や体に優しい料理が数多くあります。

ほんとう「**本当の食べる力**」を身につけて!

子どもたちは、毎日の給食時間でいろいろなことを学び成長しています。その成長を一番実感できるのはやはり1年生。食べたことのなかった「さばのみそ煮」を、勇気を出してひとくち食べてみたら「おいしい」と食べられるようになった子もいます。初めての献立でも、食べてみたら美味しかったりするものです。一方で、苦手だからとひとくちも食べなかったり、好きなものだけたくさん食べたりするのは、健康や成長にとって、決してよい食べ方ではありません。

自分に合った量を知り、好き嫌いにもチャレンジできる「本当の食べる力」を身に付けられたら素晴らしいです。

「**食べる力**」をアップさせる3つのポイント!

主食をしっかり
食べよう!

ご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり残したりしていると、脳を働かせたり、体を動かしたりするためのエネルギーが足りなくなってしまうので、運動をする子にはとくに気をつけてほしいです。

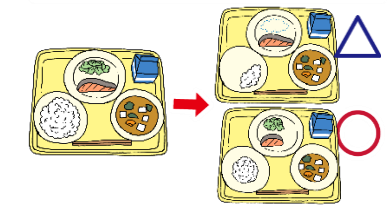


苦手なものも少しずつ
挑戦してみよう!

好ききらいがあまりに多いと、大人になっていくうえで、栄養バランスを整えながら食事をするのが難しくなる場面が増えてしまいます。食べられないと決めつけず、少しずつチャレンジしてみましょう!




食べ方を知る学びの場、
給食を活用しよう!



減らしたいときや、ちょっと足りないときも献立全体の栄養バランスを考え、自分に合った量を食べる練習ができる給食は、じつは「本当の食べる力」を身につけていく学びに格好の場です。

我が家の自慢料理レシピ

7月に募集した「我が家の自慢料理」に、本校6年生の保護者、尾野恵里さんの作品が入選しました。神奈川産の小松菜としらすを使用したレシピです。ぜひ、みなさんも作ってみてください。

小松菜としらすのちぢみ	
<p><材料>4人分</p> <p>こまつな.....1把</p> <p>しらす.....50g</p> <p>◆牛乳(水でも可).....150cc</p> <p>◆たまご.....1個</p> <p>◆小麦粉(米粉でも可).....100g</p> <p>◆片栗粉.....60g</p> <p>◆かつお節(粉末).....適量</p> <p>ごま油.....大さじ1</p>	<p><作り方></p> <p>① こまつなを5mmぐらいに刻む。(葉は細かく刻む)</p> <p>② ◆ちぢみの生地の材料をよく混ぜる。</p> <p>③ こまつな、しらすを加えてよく混ぜる。</p> <p>④ フライパンにごま油をひいて生地を流し、表裏カリッとするまで焼いてできあがり。</p> <p>⑤ 酢じょうゆ、またはポン酢をかけて、いただきます。</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>独特の苦みがある小松菜も、このちぢみなら食がすすむ!とのことです♪</p> </div> 
<p>尾野さんより：栄養価の高いこまつなを、子どもに食べて欲しくて作っているメニューです。</p>	