

給食だより 11月号

令和4年10月31日
横浜市立元街小学校
校長 工藤 雅彦
食 育 部

秋の深まりを感じさせ、木々の紅葉が
楽しみとなる季節になりました。

給食では、旬の食べ物であるさつまいもやきのこを
使った献立を取り入れています。食べ物でも秋を感じてみましょう。



好き嫌いなく食べよう

献立について ♪11月は地産地消月間です♪

- ・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を取り入れました。
(はま菜ちゃん肉団子スープ(ごま入り肉団子))
- ・神奈川県のご郷土料理を取り入れました。(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工夫しました。
(さけ、さば、ほっけ、スマルト、さつまいも、さといも、かぶ、キャベツ、
こまつな、だいこん、はくさい、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、栗、
かき、みかん、りんご)



★★11月14日(月) 献立変更のお知らせ★★

校内読書週間にあわせて
「おはなし給食」を実施します。
そこで14日実施の卵スープを
「ドラキュラスープ」に変更します。

アッチ・コッチ・ソッチの小さなおばけ
シリーズの「おばけのアッチとドラキュラ
スープ」という本から、お話の中でドララ
ちゃんが作るスープを少し給食にアレンジ
して作ります。

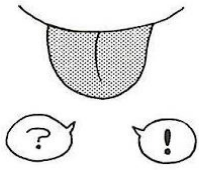
材 料	一人分量(g)
ベーコン	5
トマト缶(カット)	25
たまねぎ	15
にんじん	8
赤ピーマン	5
赤かぶ	5
ピーツ	5
食塩	0.8
こしょう	0.02
チキンブイヨン	20
水	100

★★11月7日(月)の「大学いも」について★★

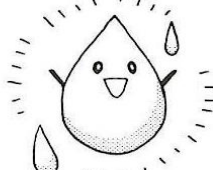
図書室にある本より、校内では献立の名称を「おおきなおおきなおいもの」
として、大学いもとその本を紹介します。

11月8日はいい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる



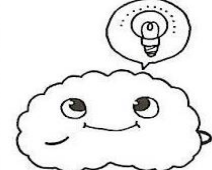
唾液が多く出る



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きアップ

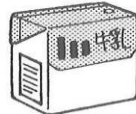



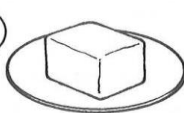



消化を助ける



将来にわたって、何でもよくかんで食べられる健康な歯を保つことが大切です！

丈夫な歯をつくるカルシウムが多い食品

牛乳 200mL 227 mg 	ヨーグルト 100g 120 mg 	ちりめんじゃこ 10g 52 mg 
みずな (きょうな) 80g 168 mg 	木綿豆腐 100g 86 mg 	ほしひじき 5g 50 mg 

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。成長期の子どもたちは、親の世代よりも多くカルシウムをとる必要があるため、さまざまな食品からしっかりととりましょう。



地産地消の食育



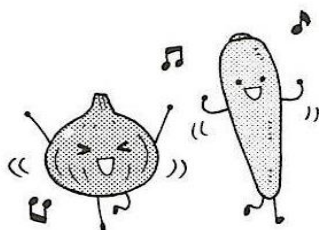
地産地消とは、「その土地でとれたものを、その土地で消費すること」を言います。横浜でも平成18年から11月を地産地消月間に定めて、地産地消の取り組みを進めています。



地産地消のよいこと

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。

