

# 給食だより 11月

令和4年11月8日  
 横浜市立根岸小学校  
 校長 杉山真理子  
 栄養職員 佐藤美奈里

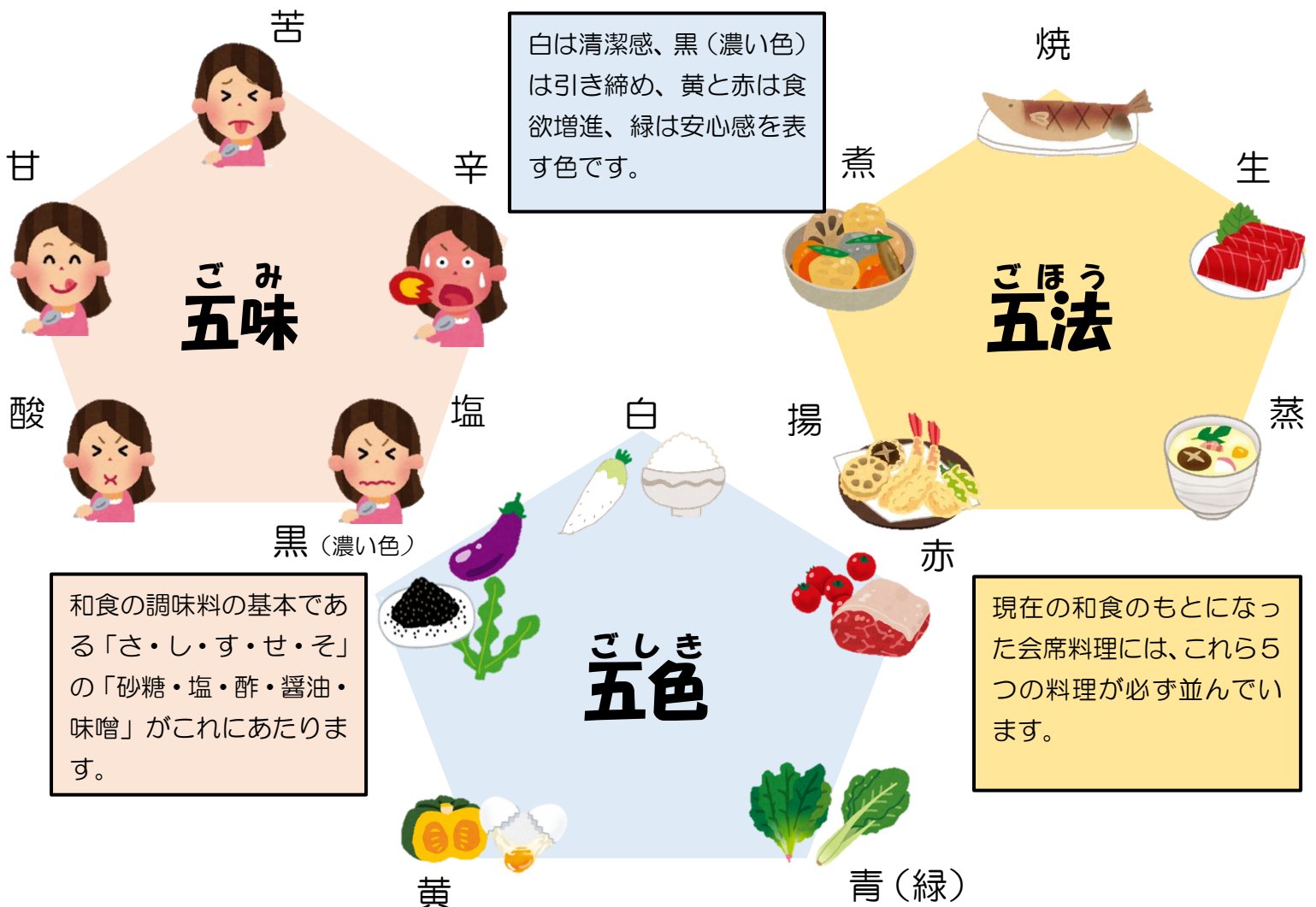
日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。11月7日は立冬で、暦の上では冬を迎えます。この時期は季節の変わり目で体調を崩しやすいので、規則正しい生活を心掛けましょう。

## 11月24日は和食の日



和食の日とは、「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」という語呂合わせから、日本の食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。和食は、季節に応じた食材、米や魚、野菜を中心としたもので、健康や美容にも良い理想的な「食」として世界中から注目を集めています。

和食には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。



# 11月の献立について



○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多く取り入れました。

(はま菜ちゃん肉団子スープ(ごま入り肉団子))

・神奈川県 of 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、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、かぶ、栗、かき、みかん、りんご)



## 今月の給食レシピ

11月の給食の中から「大学いも」のレシピを紹介します。旬のさつまいもを使ったスイーツで、給食でも大人気メニューの一つです。お弁当のおかずにもおすすめです。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

### 大学いも

材料	分量(4人分)
さつまいも	1本(250g程度)
揚げ油	適量
炒りごま(黒)	小さじ1弱
◆しょうゆ	小さじ1/2
◆砂糖	大さじ4
◆水	大さじ2



#### 作り方

1. さつまいもを乱切りにして水にさらす。
2. 鍋にたれの材料(◆)を入れて火にかけて煮詰める。
3. 鍋にさつまいもと油を入れて火をつける。
4. 中火でさつまいもに火が通るまで揚げる。
5. さつまいもが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。



#### ポイント

常温の油で揚げることで、油はねが少なく、火がゆっくりと通るのでほくほくと甘い仕上がりになります。