

給食だより 11月

令和5年11月13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、暦の上では冬となりました。朝晩の気温差も大きく体調を崩しやすいので、バランスの良い食事と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4つの特徴

厚生労働省 HP より

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
豊かな自然に囲まれた日本は地域ごとに様々な食材と調理器具や技術が発達しています。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
季節の花や葉を飾り付けたり、季節に合ったお皿を使ったりして、季節感を味わいます。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス
一汁三菜を基本とする和食は、理想的な栄養バランスと言われています。



④ 正月などの年中行事との密接な関わり
年中行事と密接に関わった食事を共にすることで、家族や地域の絆を強化します。



「だし」について

だしは和食の味の基本で、食材のうまみを取り出した汁のことです。だしを使った料理は、味付けを薄くしても美味しく感じられるので塩分を減らす効果があります。給食では鰹節や昆布、いわしなどのだしを給食室で一から取り、料理に生かしています。



11月の献立について



○地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。

(こまつなとじゃこのふりかけ、けんちん汁)

○神奈川県の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しました。

(さけ、さば、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、ほうれんそう、さといも、さつまいも、しめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、かき、りんご、みかん、ラフランス)

○新献立として「タッカルビ」を取り入れました。(11/1)

鶏肉、さつまいも、キャベツ、たまねぎをコチジャンや砂糖などの甘辛い味付けで炒めました。当日は欠席が多く、残食量はいつもより多かったです。児童からは「さつまいもが甘くておいしい!」「辛くてごはんが進む!」などと大好評でした。



<献立変更のお知らせ>

・12月1日(金) 150周年特別メニュー

(※12月の家庭配付献立表には記載がありませんのでご注意ください。)



| 日 | 変更前 | 変更後 |
|----------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 12月1日(金) | 麦ごはん 牛乳 チキンライスの具 野菜スープ りんご | 麦ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 具だくさんうどん ごま塩 |

ちくわのカレー揚げ…ちくわ、小麦粉(アレルゲン:小麦)、でんぷん、カレー粉、食塩、水、揚げ油

具だくさんうどん…うどん(アレルゲン:小麦)、なると(アレルゲン無し)、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、ごま油、しょうゆ、食塩、削り節、だし昆布、水

ごま塩…炒りごま(白)、食塩

献立に関するご質問は
栄養士、佐藤までお願いいたします。