

11月給食だより

令和4年10月27日
横浜市立西が岡小学校
校長 佐藤 裕二
栄 養 士

後期が始まって2週間が経ちました。気温が下がって空気が冷たくなり、秋の深まりが感じられるようになりました。これから冬にむけて、寒さに負けない体を作るためにも感染症予防のためにも、バランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

11月の基準献立について

- 11月は横浜市地産地消月間です。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入賞作品を取り入れました。(はま菜ちゃん肉団子スープ)
 - ・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、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、栗 など)

指導目標

- ・自分の仕事を進んで行い、力を合わせて準備や後片付けをすることができる
- ・好き嫌いなく食べることの大切さを理解する
- ・サンプルを見て配る量を確認し、配り残しのないよう上手に配膳する

ぱくぱくだよりの主な内容

- ・神奈川県 of 郷土料理「けんちん汁」について知る
- ・食べ物のはたらきについて知る
- ・地産地消について知る
- ・横浜の農業について知る など



～お知らせ～

○11月に取り入れる予定の横浜市内産・泉区内産野菜は、こまつな、キャベツ、さといも、だいこん、さつまいもの5種類です。JA横浜から購入します。天候等によって変更になる場合があります。

○11月12日（土）は、給食があります。次のとおり、本校独自の献立を実施します。

チャーハン・牛乳・もずくと卵のスープ・手作りりんごゼリー

| ●チャーハン (学校でごはんを炊きます) | ●もずくと卵のスープ | ●手作りりんごゼリー |
|-------------------------|------------|------------|
| 米（横浜市内産） 90 | 鶏卵 25 | りんごジュース 45 |
| 鶏肉 40 | もずく 5 | アガー 1.4 |
| ねぎ 20 | キャベツ 15 | 砂糖 5 |
| コーン 10 | たまねぎ 15 | 水 30 |
| たまねぎ 10 | えのきたけ 5 | |
| ピーマン 9 | にんにく 0.1 | |
| にんじん 8 | 米白絞油 0.5 | |
| にんにく 0.2 | しょうゆ 2 | |
| しょうが 0.1 | 酒 1 | |
| 米白絞油 0.7 | 食塩 0.8 | |
| しょうゆ 2 | こしょう 0.02 | |
| みりん 1 | でんぷん 1 | |
| 酒 0.5 | チキンブイヨン 15 | |
| 食塩 0.5 | 水 95 | |
| ごま油 0.5 | | |

一人分の目安量（g）は、
3・4年生の数値です。

地産地消ってなんだろう？

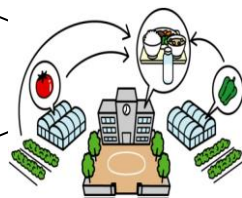
“ちさんちしょう地産地消”とは、自分の住んでいる地域で採れたものを買ったり食べたりすることをいいます。

本校の給食では日ごろから、JA横浜を通して横浜市や泉区でとれた新鮮な旬の野菜を取り入れて、地産地消を推進しています。

横浜市ではたくさんの種類の野菜や果物が生産されていて、特に、こまつな・キャベツ・カリフラワーの生産量は全国上位に入ります。みなさんが住んでいる泉区でも農業が盛んです。ぜひご家庭でも、横浜市内産や泉区内産の農産物を取り入れてみましょう。

地産地消のよいところ

新鮮でおいしく
旬が味わえる



生産者の顔が見えて、
安全・安心



消費者の声を直接
受けて、生産者の
生産意欲が高まる

生産者と消費者のコミュ
ニケーションが生まれ、
地域が元気になる



運搬距離が短くなり、
CO₂の排出量が減って
環境にやさしい

