

食育だより

Vol.7



横浜市立西富岡小学校
校長 黒田 由希子
栄養士 渡辺 絵美

朝晩は寒さを感じることも増えてきました。これからやってくる冬に備えて、食事ですっかりと栄養をとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月の給食は…

○旬の食品をとり入れ、季節感を味わえるようにしました。

(さけ・さば・だいこん・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・りんご・みかん・かき)



○地産地消月間にちなんだ献立をとり入れました。

(こまつなとじゃこのふりかけ・けんちん汁)

けんちん汁は神奈川県
の郷土料理です。

○15日 みそ汁のだしに、かたくちいわし(煮干し)を使います。

○20日 旬の果物であるラフランスを使用したゼリーをつけます。

○24日 秋に美味しいさつまいもを使った、大学いもです。

手作業で乱切りにした後、油で揚げ、さつまいもが熱いうちに手作りの甘いたれとごまをからめて作ります。



給食室へようこそ

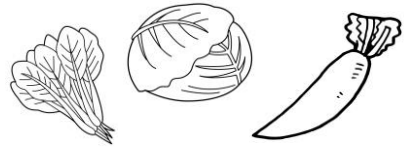
給食の汁物は、給食室でだしをとり調理しています。今月は、かたくちいわし(煮干し)を使っただしもとり入れています。5年生の家庭科では、和食の基本となるだしの役割について理解し、みそ汁の調理実習へとつなげていきます。11月頃にその単元を扱うことが多いので、給食でもその時期に合わせて煮干しを使っただしをとり入れました。

煮干しからだしをとるときは、1時間以上水に浸してうま味を出してから火をつけ、弱火で丁寧に煮出していきます。かたくちいわしのうま味が出たおいしいみそ汁が出来上がります。





地産地消月間



今月は地産地消月間です。給食でも横浜産の野菜をとり入れています。22日のけんちん汁には、JAから納品される横浜産の大根を使用します。

また、10日には磯香あえに神奈川県産ののりを使いました。21日のみそ汁に入れる切り干し大根も、神奈川県産の物を使用する予定です。

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です。地元でとれた野菜や果物を食べると、いいことがたくさんあります。

新鮮でおいしいうちに食べることができる

作った人の顔が見えるので、安心

輸送にかかる距離が短いので、CO₂の削減につながり、環境にやさしい

地域に根ざした食文化や伝統的な食材を知ることができ、食生活がより一層豊かになる

地元でとれたものを地元で消費するので、地域経済の活性化につながる



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

ごはんを中心に汁物・おかず・漬物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品（みそ・しょうゆ等）を上手に使うことで、日本人の健康に役立っています。

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて、今年でちょうど10年です。改めて日本の伝統的な食文化に目を向けてみるのもよいかもしれません。

