

# しよくいく 食育だより 11月号



令和4年11月4日  
横浜市立新鶴見小学校  
校長 佐藤 朗子  
栄養教諭 金子 亮子

肌寒い日が増えてきて温かい料理がうれしい季節がやってきました。今月も温かくて美味しい給食を届けられるよう、給食室でも頑張ります。季節の変わり目ですので、体調を崩さないよう、ご家庭での食事や睡眠、衣服での体温調節など健康管理にご配慮いただきますようお願いいたします。

## こんだて 献立について

今月は地産地消月間です。給食でも、神奈川県や横浜市にゆかりある料理や食材を取り入れました。

### よこはましなさいさんびん しょう 横浜市産品を使用します

7日 「はま菜ちゃん肉団子スープ」のぶたひき肉(はまポーク)

11日 「けんちん汁」の大根

### かながわけんないさんびん しょう 神奈川県産品を使用します

9日 「変わり五目豆」の大豆(津久井在来大豆)

17日 「ミックスフルーツ」のみかん缶

18日 「みそ汁」のみそ(津久井産大豆を使用)

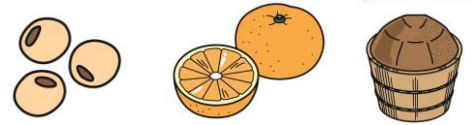
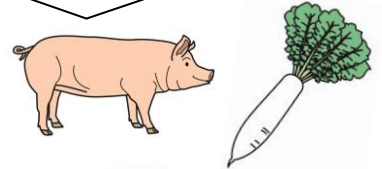
21日 「揚げだいず」の大豆(津久井在来大豆)

30日 「ひじきごはんの具」のひじき

### しゆん しよくひん と い 旬の食品を取り入れます

さけ、さば、ほっけ、さつまいも、さといも、こまつな、だいこん、はくさい、ブロッコリー、かぶ、栗かき、りんご、みかん

実は、横浜にも養豚場があります。  
やわらかく、あぶらにあまみがある豚肉です。



## じこうすいはん 自校炊飯

米飯の日に2学年ずつ、学校でご飯を炊きます。スチームコンベクションオーブンを使います。

8日(火) 1・2年 「はいがごはん」

10日(木) 3・4年 「麦ごはん」

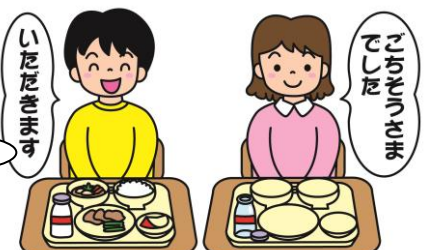
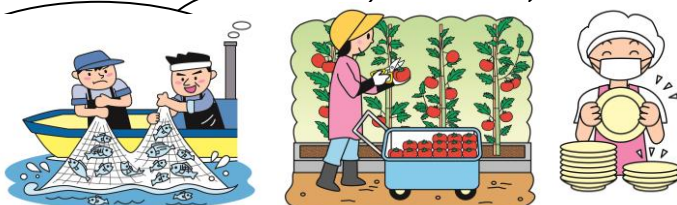
14日(月) 5・6年 「ごはん」

25日(金) 7組 (基準献立のはいがごはんから変更して) 「ごはん」



## しよくじ 食事のあいさつをしよう

11月23日は勤労感謝の日です。私たちが食べている食べ物は、いろいろな人によって作られ、届けられています。様々な人の労力があるおかげで、私たちは食事をすることができています。感謝の気持ちを忘れずに、食事のあいさつをしっかりと、味わって食べましょう。



☆ 5年生・6年生のみなさんは家庭科で調理に取り組んでいるところです。野菜の切り方、わかりますか。ぜひやってみてください。

# 野菜の切り方

## 線で結ぼう!

料理にはたくさんの言葉があり、野菜の切り方にもいろいろな名前がついています。次の絵を見て、切り方の名前を下から選び、線で結んでみましょう。



①  にんじん

まるい形をさらに半分に切り、厚さを決めてはしから切る。

②  にんじん

はしから千本の糸のように細長く切る。

③  だいこん 大根

まるい形をさらに十文字にして、厚さを決めてはしから切る。

④  きゅうり

切り口がまるくなるように、厚さを決めてはしから切る。

⑤  ごぼう

えんぴつを削るようにうすく小さく切り落とす。

⑥  にんじん

野菜を回しながら、形はそろえず大きさは同じになるようになめに切る。

⑦  ねぎ

ほそなが 細長い食材をはしから切る。

⑧  だいこん 大根

平たい長方形の形になるように、うすく切る。

- いちよう切り
- 小口切り
- 輪切り
- せん切り
- 半月切り
- 乱切り
- 短冊切り
- ささがき

たにおり ----- たにおり

### こたえ

※ ( ) 内はこの切り方をするおもな野菜

①半月切り (きゅうり・大根・トマト・なす・にんじん・れんこん) ②せん切り (キャベツ・しょうが・大根・にんじん) ③いちよう切り (大根・にんじん) ④輪切り (きゅうり・大根・トマト・なす・にんじん・れんこん) ⑤ささがき (ごぼう) ⑥乱切り (きゅうり・大根・なす・にんじん・ピーマン・れんこん) ⑦小口切り (きゅうり・ねぎ) ⑧短冊切り (大根・にんじん)

