

給食だより 11月号

令和5年11月2日
横浜市立牛久保小学校

学校の周りや街並みにも秋の深まりを感じる頃となりました。同時に気温が下がり始め、体調を崩しやすい時期になりました。これからやってくる寒い冬に負けないように、手洗い・うがいをしっかり行い、栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。

11月11日(土)は、独自献立で給食を実施します。(13日(月)は代休です。)

献立: ごはん 鶏肉のたつた揚げ こまつなのカレー炒め みそ汁 はっこう乳

エネルギー710kcal
たんぱく質 31.4g
脂質 19.8g

【鶏肉のたつた揚げ】

鶏肉(中角)、しょうが、しょうゆ、酒、でんぷん、揚げ油(米油)

【こまつなのカレー炒め】

ベーコン、こまつな、たまねぎ、にんじん、スイートコーン(ホール)、米油、カレー粉、食塩

【みそ汁】

油揚げ、さつまいも、たまねぎ、キャベツ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、かたくちいわし、水
★かたくちいわしでだしをとります。

★都筑区内で作られた野菜(こまつな・にんじん・キャベツ・さつまいも)を多く使用した給食を通して、地元(地域)のよさについて知ることをねらいとしています。

★はっこう乳はプレーンタイプです。(容量:125ml)

11月の基準献立について

★地産地消月間にちなんだ献立を多く取り入れました。

○横浜市で多く生産されているこまつなを使用した『こまつなとじゃこのふりかけ』を取り入れました。(17日)

○神奈川県のお郷土料理として『けんちん汁』を取り入れました。(8日)

★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、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、にんじん、さといも、さつまいも、えのきたけ、しめじ、エリンギ、かき、りんご、みかん、ラフランス 等)

★新献立として、さつまいもを使用した『タツカルビ』を取り入れました。(2日)

神奈川県のお米を使用した自校炊飯の実施(牛久保小独自)

基準献立では、米飯業者が当日の朝炊いたものが学校に届きます。年間一人当たり3回程度、給食室の回転釜で炊いたご飯を提供していく予定です。炊きたての地元のお米(新米の予定)を味わってもらうことがねらいです。給食室で炊いたご飯は、味や香りが違うことに子どもたちも分かるようで、残りはほとんどありません。今回は次の日程で、給食室でご飯を炊きます。

●11/16: 1、6年生対象

●11/20: 2、5年生、個別支援級対象

●12/15: 3、4年生対象

給食レシピの紹介 ~こまつなのカレー炒め~ 都筑区栄養教諭・学校栄養職員研究会で考案したレシピです。

【材料4人分】

- ・ベーコン…15g
- ・こまつな…80g
- ・たまねぎ…50g
- ・にんじん…30g
- ・スイートコーン(ホール)…50g
- ・炒め油…適量
- ・カレー粉…1g
- ・食塩…1g



【作り方】

- 1 こまつな(2cm)、たまねぎ(うす切り)、にんじん(せん切り)を切り、こまつなは下ゆでする。
 - 2 フライパンに油を入れ、点火し、ベーコン・たまねぎ・にんじんを炒める。
 - 3 火が通ったら、スイートコーン・こまつなを入れ、調味する。
- ★好みで、にんにくを入れてもよいです。

11月は地産地消月間です

地産地消とは、地域生産・地域消費の略語で、地域で生産された農産物や、水産物をその地域で消費することです。

横浜市は、JA横浜と連携して、平成18年度から地産地消の取り組みを本格的に始めました。この取り組みの中で、農産物が豊富な11月を「**地産地消月間**」と決めました。(詳しいことは、横浜市の環境創造局のホームページに掲載されています。)

学校給食においては、農協と生産者が協力し、市内の全小学校と特別支援学校に市内産野菜を供給しています。今年度は、「**けんちん汁**」に使用する**だいこん**が横浜市内産となり、JA横浜より納品されます。

本校では独自献立として、年間通して、横浜市内産農産物(種類によっては都筑区内産)を給食に取り入れています。今月は、**こまつな・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・かき(浜かき)**の5品目の予定です。子どもたちに、自分たちが生活している地域でもいろいろな農産物が生産されていることを給食時間に紹介していきたいと思います。

『はま菜ちゃん』



横浜で生産される野菜や果物、肉や卵などの子ども向け農畜産物のPRキャラクターです。

～都筑区は農業が盛んな区です～

住宅地としてのイメージが強い都筑区ですが、まとまった農地が守られており、農家戸数は横浜市18区中第1位(421戸)、農地面積は第2位(200ha)と、市内でも有数の農業の盛んな区です。

都筑区では、地元で採れた新鮮でおいしい野菜や果物、卵などの食材を「都筑野菜」として、地産地消の推進に取り組んでいます。

(都筑区ホームページより引用)

地産地消のメリット

- ★新鮮でおいしく、旬を味わえる
- ★生産者の顔が見え、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、地域を元気にする
- ★運搬距離が短いので、CO₂の排出量が少なく、環境にやさしい



★クイズ★

横浜市内で最も生産量が多い野菜は次のうち、どれでしょう？

- ① だいこん
- ② こまつな
- ③ キャベツ

答え③キャベツ

次に多いのが、だいこんです。都筑区では、こまつな、ほうれん草の栽培が盛んです。

11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な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です。

日本は、海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。学校給食では、和食文化を大切に、だしのうま味を生かした料理、魚、豆、旬の野菜を使用した料理を多く取り入れています。



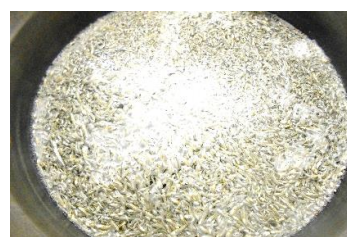
【削り節のだし】

みそ汁、煮物、あんかけや納豆のたれに使用します。



【こんぶのだし】

すまし汁、けんちん汁に使用します。削り節との混合だしにすることが多いです。



【にぼしのだし】

5年生家庭科のみそ汁の学習に合わせ、にぼしだしを使用することがあります。



【さばのみそ煮】

2時間近くじっくり煮ます。子どもたちにも食べやすい味です。