

11月号

食育だより

令和2年 11月18日
横浜市立 緑園東小学校
校長 副島 江理子
栄養教諭 田中 翔子

秋も深まり、冬の訪れを感じる季節になりました。朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調をくずしやすくなります。この時期、風邪の予防にオススメの食べものは、ビタミンCがたっぷりのさつまいもや、柿、みかんなど今が旬の食べものです。手洗い・うがいはもちろん、旬の食べ物を食べることも風邪の予防のひとつの方法になります。旬の食べものを食べて、元気いっぱい過ごしてほしいです。

11月においしい旬の食べ物



さけ



さば



だいこん



こまつな



さつまいも



さといも



しめじ



えのきたけ



ブロッコリー



りんご



みかん



かき

🍏地産地消＝地域生産・地域消費🍏

横浜市では、市内産野菜がたくさんとれる11月を「地産地消月間」としました。住んでいるところと、生産地が近くにあることで新鮮な野菜が供給されたり、輸送にかかわるエネルギーが軽減されたりすることなど良いことがたくさんあります。今月はJA横浜や地域の農家さんからキャベツ、ブロッコリー、さといもを取り入れています。

生産者の顔が見えて、
安全・安心

新鮮でおいしく、旬を味わえる

消費者の声を直接聞いて、
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

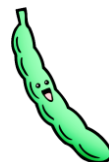


はま菜ちゃん

車での運搬距離が短いので、CO2の
排出量が少なく、地球にやさしい

「はま菜ちゃん」とは・・・？

野菜27品目と果物3品目の合計30品目を対象とした横浜市内産のPRキャラクターです。平成10年に横浜ブランドの農産物育成増産事業育成基本方針が策定された中で、市内産の農産物であることを分かりやすくするため、「はま菜ちゃん」が親しまれてきました。



給食委員会の活動！

委員会活動が始まって、4カ月が経ちました。給食委員会の今年のめあては「衛生面に気をつけて、調理員さんに感謝を伝えられる学校にしよう。」「みんなで全力をつくしていつもと違った給食委員会を作ろう」です。食事の面から学校のみんなのために何ができるか考え、積極的に活動しています。常時活動は給食室の返却時に行っています。手袋をして衛生に気をつけながら給食の残りを確認したり、ごみの分別を低学年の児童に優しく教えたり、栄養黒板でその日の献立を赤・黄・緑に分類したりしています。



給食で人気の青菜レシピを紹介します！

『からしじょうゆ和え』（4人分）



材料

- もやし 180g
- こまつな 50g
- しょうゆ 小さじ2弱
- 食塩 適量
- からし 適量

作り方

- ① こまつなを2cmに切り、ゆでて水冷し、よくしぼる。
- ② もやしもゆでて水冷し、よくしぼる。
- ③ 調味料を全て混ぜて、からしじょうゆを作る。
- ④ こまつなともやしを合わせて、からしじょうゆと和える。

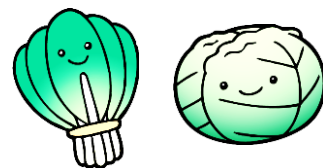
『磯香和え』（4人分）

材料

- キャベツ 200g
- こまつな 50g
- きざみのり 適量
- しょうゆ 小さじ2弱
- 食塩 適量

作り方

- ① キャベツは短冊切り、こまつなは2cmに切って、短時間でゆでて水にさらす。
- ② 野菜をよくしぼり、塩をふって、きざみのりを入れる。
- ③ しょうゆを入れて、和えたら冷蔵庫で冷やす。



※ほうれんそうでも美味しくできます！のりの代わりにかつお節を使ってもよいです。