



令和3年 11月 2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。11月23日は「勤労感謝の日」です。今年も新型コロナウイルスの流行の中で、私たちの生活を支えるため、社会の様々な場所で毎日一生懸命働く人たちにあらためて感謝の気持ちが深まった年だったと思います。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にしていきましょう。

給食委員会の活動！

給食からお弁当になってから2か月が立ちました。給食委員会では、お弁当になって自分たちが学校のためにできる事を考えて、日々活動を行っています。お昼の放送で季節の食材について「ぱくぱくだより」を読む活動、低学年の配達弁当の下膳サポートや食育コーナーの活用など、みんなに良い食事の仕方を伝えたい思いで活動しています。



🍏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。

生産者の作った野菜や果物は、通常、流通業者を介して、全国各地また海外に届けられますが、地産地消の場合は、直売所や地元レストランに直接提供することでその地域で消費されます。

生産地から消費者（食卓）までの距離が短いため、環境への負担が少なくて済みます。

地産地消に貢献する SDGs

8

働きがいも
経済成長も



12

つくる責任
つかう責任



地元の生産物を地元で消費

出典：農林水産省 HP

緑園東小学校にお昼の時間がやってきた！

子ども達に好きなお弁当のおかずを聞くと嬉しそうに「たまご焼き」「牛丼」「ミニトマト」と自慢げに答えてくれます。配達型弁当を頼んでいる子も「チーズが嬉しい」「わらび餅が楽しみ」「給食と同じメニューだけど味は少し違って面白い」とツウな話をしてくれたりして、昼食を楽しみにしているのが伝わってきます。



☆はま菜ちゃん料理コンクール☆

毎年行われている「はま菜ちゃん料理コンクール」が今年も夏に開催されました。今年のテーマ食材は「にんじん」でした。夏休みの宿題で児童が取り組んでくれた素敵な献立を紹介します。

「野菜たっぷり栄養満点スープ」

料理名	野菜たっぷり栄養満点スープ	調理時間(目安)	15分
料理に使った野菜	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、小松菜、豆腐、水、からし、こしょう	分量(4人分)	人参 1本、玉ねぎ 1個、ピーマン 1個、キャベツ 1/4、小松菜 300g、豆腐 1/2、水 300ml、からし 少々、こしょう 少々
作り方	①人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツを小さく切ります。 ②鍋に水、人参、玉ねぎ、ピーマンを入れ、からし、こしょうを加えます。 ③火をつけて煮ます。 ④小松菜と豆腐を加えて、小松菜がしんなりしたら完成です。		

「キャロットラペ」

料理名	キャロットラペ	調理時間(目安)	10分
料理に使った野菜	人参	分量(4人分)	人参 2本、オリーブオイル 大匙、からし 大匙、塩 少々
作り方	①人参を千切りにする。 ②オリーブオイル、からし、塩を加える。 ③よく混ぜる。		

「にんじんと水菜のミソスープ」

料理名	にんじんと水菜のミソスープ	調理時間(目安)	30分
料理に使った野菜	人参、水菜、味噌、だし汁	分量(4人分)	人参 1本、水菜 1束、味噌 大匙、だし汁 1L
作り方	①人参を小さく切ります。 ②鍋にだし汁、人参、水菜を加えます。 ③火をつけて煮ます。 ④味噌を加えて溶かします。		

「にんじんのチヂミ」

料理名	にんじんのチヂミ	調理時間(目安)	40分
料理に使った野菜	人参	分量(4人分)	人参 2本、小麦粉 1カップ、卵 1個、塩 少々、だし汁 少々、水 1カップ、油 適量
作り方	①人参を千切りにする。 ②小麦粉、卵、塩、だし汁、水を加えて混ぜる。 ③人参を加えて混ぜる。 ④生地を小さく丸めて、油で揚げます。		

「キャロットポタージュ」

料理名	キャロットポタージュ	調理時間(目安)	60分
料理に使った野菜	ニンジン、たまねぎ	分量(4人分)	ニンジン 4本、たまねぎ 1個、牛乳 300ml、バター 20g、塩 少々
作り方	①ニンジン、たまねぎを小さく切ります。 ②鍋に油、ニンジン、たまねぎを加えて炒めます。 ③牛乳を加えて煮ます。 ④バターを加えて混ぜます。		

「にんじんとツナのサラダ」

料理名	にんじんとツナのサラダ	調理時間(目安)	30分
料理に使った野菜	にんじん、玉ねぎ、レモン	分量(4人分)	にんじん 1本、玉ねぎ 1個、レモン 1個、ツナ 1缶、塩 少々、油 少々
作り方	①にんじん、玉ねぎを小さく切ります。 ②ツナを加えて混ぜます。 ③レモン汁、塩、油を加えて混ぜます。		