食育だより 11 月号

令和８年 １０ 月 ３０ 日
横浜市立茅ケ崎小学校
校　長　　高橋美都子
栄養教諭　　高原　早苗

～11 月の献立について～

◎ 地産地消にちなんだ献立を取り入れました。(ツナとこまつなのスパゲティ・けんちん汁・横浜野菜たっぷり豆乳豚汁)



◎ 神奈川県の郷土料理「けんちん汁」を取り入れました。鎌倉市にある建長寺発祥の料理として、動物性食品を使わず、だしも昆布だしのみで作ります。

◎ 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、にんじん、ほうれんそう、はくさい、さといも、さつまいも、しめじ、えのきたけ、かき、りんご、みかん)

◎ はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。(横浜野菜たっぷり豆乳豚汁)

～11 月の独自献立「チガサキスペシャル」について～

◎ ２（月）　子どもたちが根菜の煮物により親しめるよう、「変わりきんぴら」を「豚肉と野菜の煮物」に変更します。だし（削り節・昆布）を追加しますが、使用食材の変更はありません。

◎ ５（木）　鉄やカルシウム摂取向上のため、「中華あえ」にごまを使用します。

◎ 18（水）　20 日がなかよしタイム（たてわり給食）のため、アレルゲンのない「呉汁」と 20 日の「横浜野菜たっぷり豆乳豚汁」と入れ替えます。また、副菜は「ごまじょうゆあえ」を「ピリ辛もやし」に変更します。
使用食材…もやし・ごま油・ラー油・しょうゆ・塩・酢・砂糖

◎ 20（金）　なかよしタイム（たてわり給食）のため、上記のとおり「横浜野菜たっぷり豆乳豚汁」と、18 日の「呉汁」と入れ替えます。

◎ 25（水）　オーブン献立として、「じゃがいものソテー」を「じゃがいものグリル」に変更します。
使用食材…じゃがいも・米油・塩・こしょう

◎ 26（木）　ごぼうを使った伝統的な料理を知らせる献立として「鶏ごぼうごはんの具」を「柳川風ごはんの具」に変更します。本来はどじょうを使った料理ですが、給食では豚肉に変えて作ります。
使用食材…豚肉・卵・凍り豆腐・ごぼう・にんじん・ねぎ・しょうゆ・さとう・酒・塩・削り節

◎ 27（金）　令和６年度の３年生が、総合的な学習の時間でボツワナ共和国の食文化について知らせるために考えた献立を、今年度も提供します。「はくさいの中華炒め」「中華スープ」を「セスワ＆モロゴ「チャカラカ」に変更します。「セスワ」は、牛肉をゆでてほぐし、塩とこしょうで味付けした料理、「モロゴ」は青菜などの野菜を細かく切ってゆでて味付けしたもので、本来はそれぞれをごはんに乗せて、混ぜながら食べる料理です。しかし、給食では、食器の関係からでき上ったセスワとモロゴを給食室で混ぜ、１つの食缶に盛り付けます。なお、ラフランスゼリーについては、基準給食のとおりです。
「セスワ＆モロゴ」の使用食材…牛肉・こしょう・こまつな・キャベツ・塩・こしょう・オリーブ油・でんぷん
「チャカラカ」は、トマトといんげんを入れた野菜のスープです。



使用食材…鶏肉・ワイン・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・トマト（缶）・さやいんげん・にんにく・チキンブイヨン・塩・こしょう・カレー粉

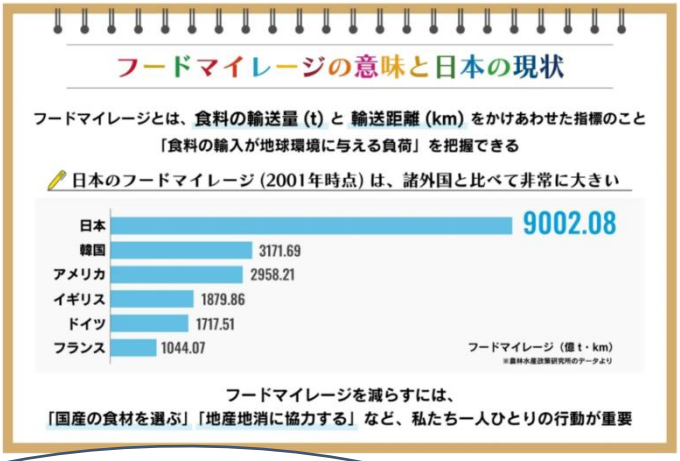
※ 天候等により、食材が変更になることがあります。ご了承ください。

食に関する指導より

～国内自給率を考える～

５年生は、社会科の授業で我が国の食料生産には、働く人の減少や環境への影響、安全性、低自給率などの問題点があることを理解し、安心・安全な食料確保のための食料生産のあり方を考えようとすることをねらいとした学習を行っています。農林水産省が 2026 年８月に発表した 2025 年度の食料自給率はカロリーベースで 37%と、前年比１ポイント低下し、過去最低となったこととも関連させ、給食時間に５年生に「もし輸入が止まったら、給食の献立はどうなるか」を問いかけ、ある日の給食からシミュレーションをしてみました。





ぶどうパン・牛乳・きのこスパゲティ
ひじきサラダ・チーズ

パンやスパゲティの小麦はほぼ輸入だし、乳製品も、国内製造でも飼料が輸入だから生産できないのか。麺のないスパゲティ・・・きのこだけ？！



１０月は SDGｓ月間でもありました。お金をかけて食料を輸入し、お金をかけて食べ残しとして廃棄すること…本当にこのままでよいのかな、私たちにできることはどのようなことなのかを考える機会になりました。

～「はま菜ちゃん料理コンクール、たくさんのご応募ありがとうございました～

今年度、本校から「はま菜ちゃん料理コンクール」に応募があったレシピは、なんど昨年度の約 10 倍の 41 作品だったとみどり環境局から連絡がありました。こんなにたくさんの子どもたちが料理コンクールに挑戦してくれたことを知り、地産地消への興味関心の高まりに大変嬉しく思います。昨年度までは、応募作品は本校の「チガサキスペシャルメニュー」として給食献立に取り入れて紹介していたのですが、今年度は全ての作品の紹介を給食に取り入れることが困難となってしまいました。そこで、今年度から公平性・客観性を期し、本選に進んだ作品については、本校の給食に取り入れるということにさせていただきたいと思います。きっと、給食のメニューになるということを励みに挑戦したお子さんも多いと思います。ご期待に沿えず大変申し訳ございません。しかしながら、どの作品も子どもらしいアイディアや思いが込められており、今後の献立作成、給食運営にぜひとも役立てたいと考えておりますので、どうかご理解くださいますようよろしくお願い申し上げます。