

しょくいく 食育だより

11月号



11月の給食目標

好ききらいなく
食べよう

令和6年10月31日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

11月は地産地消月間です。平沼小では、毎月 JA 横浜さんより市内産の野菜をいくつか頼んでいます。主に泉・瀬谷・都筑・戸塚区などで生産された野菜が納品されます。

地産地消とは、地域で生産された農林水産物をその生産された地域内において消費する取組のことをいいます。食料自給率の向上になるだけでなく、加工産業などによる地域の活性化にもつながります。



11月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
6日(水)	麦ごはん 牛乳 さわらのあんかけ きんぴら みそ汁	麦ごはん 牛乳 さわらのあんかけ きんぴら みそ汁 <u>焼きのり</u>	県内でとれる「のり」 について知る。
12日 (火)	はいがごはん プルーンはっこう乳 米粉ドライカレー ごま酢あえ	はいがごはん プルーンはっこう乳 <u>米粉ドライカレー(乾燥大豆カット)</u> ごま酢あえ	アレルギー特定原材料 8品目を使用しない カレーを味わう。
14日 (木)	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 からししょうゆあえ	<u>大根ごはん</u> 牛乳 生揚げのそぼろ煮 からししょうゆあえ <u>湘南ゴールドゼリー</u>	県内産の大根・果物 について知る。 (自校炊飯)
25日 (月)	ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし のりのつくだ煮	ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし <u>大豆みそ</u>	県内で作られる大豆 について知る。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)】

★14日(木)

大根ごはん: 精白米80、乾燥大根葉 1.5、
しょうゆ 1.3、みりん 1.3、酒 1.3、塩 0.2

湘南ゴールドゼリー(原材料): 湘南ゴールド果汁、ぶどう糖、水あめ、砂糖、果糖、水
ゲル化剤、加エデンプン、香料、酸味料、クチナシ黄色素

★25日(月)

大豆みそ: 乾燥大豆(粒状)4、ごぼう4、炒め油 0.4、しょうゆ 0.5、砂糖 1.3、赤色辛みそ2、酒1、水3

今月のはま菜ちゃん(市内産)
こまつな・さつまいも
長ねぎ・キャベツ(20日)



食育の取組

★5年 学級活動「自分に合った食事の量」【10月】

給食は低・中・高学年で基準量があります。授業では、実際に高学年に必要な「ごはん」の量を計って確認しました。事前に家で食べている「ごはん」の量を調べていたので、家の「ごはん」や低学年・中学年との量を比較したりしました。よりよい成長のために、どのくらい食べたらいかが学び、これからの給食の食べ方のめあてを決めて、実践しました。



思ったより多い、少ない
と感じ方は様々でしたが、授業後の給食当番
は高学年の基準量を意識して配膳をすることが
できました。

11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」とされています。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理そのものだけでなく、「自然の尊重」という日本人の心が育んだ「日本人の伝統的な食文化」のことをいいます。

米飯を中心とした献立は、栄養バランスにも優れています。健康的な食生活のために、ぜひ取り入れてほしいです。

副菜
(野菜など)

主食
(ごはんなど)

主菜
(魚・肉など)

汁もの
(みそ汁など)

