食育（しょくいく）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8年10月30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
4日(水)	チーズパン　牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ　ミックスフルーツ	チーズパン　牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ　**ミックスフルーツ**	ぶどうの加工品について知る。
20 日(金)	ごはん　ごま塩　牛乳 変わりきんぴら　つみれ汁	**さつまいもごはん**　ごま塩　牛乳 変わりきんぴら　つみれ汁	地産地消について知る。 （自校炊飯）

【材料と分量（中学年一人分の量<g>）】

★4日(水)
ミックスフルーツ：パイン缶25、黄桃缶20、ぶどう缶15、砂糖1.5、水15

★20日(金)
さつまいもごはん：精白米80、さつまいも 15、しょうゆ 1.3、みりん 1.3、酒 1.3、塩 0.2

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・大根
にんじん



11月は「地産地消月間」

地産地消とは、「その土地でとれたものをその土地で消費すること」をいいます。



食育の取組

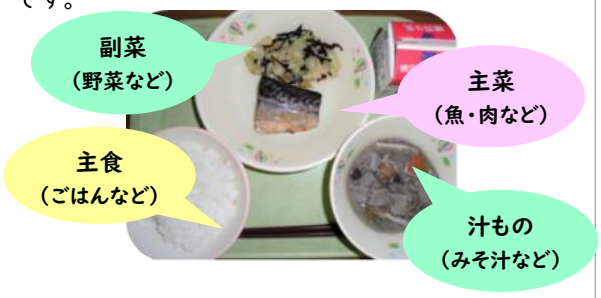
★6年生　家庭科「1食分の献立を考えよう」【10月】
家族や身近な人のために、1食分の献立を考え、調理実習で実践します。献立づくりのポイントを聞いて、食材や調理法を見直しました。

・栄養バランス
・相手が喜ぶ
の視点が大事です。



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。
健康的な栄養面だけでなく、季節感や自然の美しさを上手に取り込んだ日本の和食は、世界的にも注目されています。
健康的な食生活のために、ぜひ取り入れてほしいです。



給食でも和食の日は、「だし」を上手に使って、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるように工夫しています。

