

# 11月 食育だより

横浜市立一本松小学校  
令和4年11月2日  
校長 高桑 透  
栄養教諭 仙田 京子



暦の上では冬に入り、日に日に秋の深まりを感じるようになりました。朝夕の寒さが強まり昼間との気温差が大きいので、体調をくずしやすい時期です。また、新型コロナに加え、冬に流行するノロウイルス・インフルエンザも心配されます。引き続き手洗い・うがい・マスクの着用等で予防を心がけるとともに、バランスのよい食事と睡眠で、病気に負けない体作りをしましょう。

## 11月は地産地消月間！



「地産地消」とは



自分たちの地域でとれたものを自分たちの食卓で食べようという考え方です。

横浜市でも11月を「地産地消月間」として、その考えを広く進めていこうとしています。



### 地産地消のメリット

・農産物を運ぶ距離が短くなることで、エネルギーとCO<sub>2</sub>の排出量削減につながる。

環境



・新鮮で安全な旬の味覚を味わえる。野菜、果物などをたくさん食べることで健康にもつながる。

消費者



・地域に資金を還元し、地域循環型の経済の活性化につながる。

経済



・生産が盛んになるとともに、多様な農家が参加しやすくなることや所得の向上につながる。

生産者



地産地消の良さを理解して、食品を選ぶときは地域のものを選んでもらえたらと思います。



### 横浜の農畜産物はこのマークが目印です

#### はま菜ちゃん

横浜生まれの農産物のシンボルマークです。

野菜26品目、果物4品目の計30品目登録されています。



#### はまポーク



#### ハマツ子



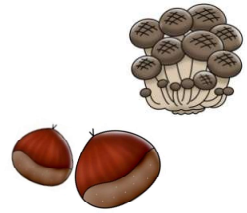
神奈川県産の農畜産物のブランドも調べてみよう。



# 11月の献立

◎11月は地産地消月間にちなんだ献立を多く取り入れました。

- ・ はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品 (はま菜ちゃん肉団子スープ)
- ・ 神奈川県の郷土料理 (けんちん汁)



◎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、ホッケ、スマルト、さつまいも、さといも、しめじ、えのきたけ、こまつな、だいこん、はくさい、ブロッコリー、かぶ、栗、りんご、みかん、かき)

## 基準献立の変更について

- ・ 4日…横浜産の米とさつまいもで**さつまいもごはん**を炊きます (自校炊飯)
- ・ 7日…基準献立のフルーツミックスの材料に寒天粉を加え、**フルーツジュレ**にします。
- ・ 16日…さばのみそ煮は、オーブンでさばを焼き、みそだれをかけて**焼きさばのみそあんかけ**にします。
- ・ 18日…ホッケのあんかけは調理法を変え、揚げずにオーブンで焼いて、だいこんおろしを添えた**ホッケのおろし添え**にします。



### かき



柿は昔話や俳句にも登場するように、昔から日本で食べられている果物です。免疫力を高めるβカロテン・抗酸化作用のあるビタミンC・整腸作用のある食物繊維などがあり栄養満点です。給食では一年に一回しか出ないので、ご家庭でもぜひ食べてください。

### ホッケ



ホッケは北の海で取れる魚です。一般的には焼魚で食べますが、白身でくせがない味なので、煮魚・鍋などいろいろな料理に合います。給食では初登場の魚です。

・ 今月は、地産地消月間なので、次の日程でJA横浜から**横浜産の野菜**が届きます。

- 4日 精白米・さつまいも・こまつな・だいこん
- 9日 さといも・こまつな・だいこん
- 14日 キャベツ・さといも
- 16日 キャベツ・こまつな・だいこん
- 25日 さといも・こまつな・だいこん



## 今月のメニュー紹介



## 本格的なだしで作ってみよう!

### 含め煮



旬の食材を使った代表的な和食ですが、子供たちにはあまり人気がありません。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

#### 材料(4人分)

鶏肉	120g
うずら卵(缶)	8こ
いか	40g
凍り豆腐	12g
さといも	160g
にんじん	40g
ごぼう	70g
こんにゃく	60g
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
塩	少々

#### ○作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こんにゃくを一口大の色紙切りにし、下ゆでし、あくを抜く。
- 3 ごぼう・にんじん・さといもを乱切りにし、さといもはサッと下ゆでし、ぬめりをとる。(時間がない場合は、塩でもんでから水洗いしてもOKです)
- 4 いかは短冊に切り、酒につけ臭みを取っておく。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。(大きいときはサイコロ状に切る)
- 6 だし汁を煮立て、一口大に切った鶏肉を入れ、色が変わったらこんにゃく・にんじん・調味料を加え、あくを取りながら煮る。
- 7 さといも・凍り豆腐を入れ、煮えたらうずら卵を入れて焦げないように注意しながら煮含める。  
(途中で水分が少なくなったら足してください)