



令和2年11月6日
 横浜市立勝田小学校
 学校長 相坂 俊
 栄養士 森岡 梨華

秋も一段と深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。また、この時期は、新米が出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に出回ります。自然の恵みや、食に携わる人々に感謝しながらおいしくいただき、食欲の秋を楽しみましょう。

11月の給食では10月に引き続き、秋に美味しい旬の食材を多く取り入れました。旬の食材は味が良いだけでなく、栄養的にも優れています。秋の食材を使って、お子さんと一緒に料理やお菓子を作ってみてはいかがでしょうか。



11月の給食献立

★ 11月は**横浜市地産地消月間**です。

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

26日：**AZUMA風だいこんスープ**

・ 神奈川県の郷土料理

24日：**けんちん汁**

・ 横浜産農畜産物PRキャラクター「はま菜ちゃん」を紹介できる献立



はま菜ちゃん

★旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫をしました。



さけ



キャベツ

さといも



こまつな

だいこん



ブロッコリー

さば



えのきたけ



さつまいも

はくさい



みかん

かき



りんご



しめじ

11月の地場野菜

地産地消月間にちなみ、今月使用するキャベツ、こまつな、ブロッコリー、だいこんは横浜市産の野菜を購入します。ただし、集荷困難な場合は、他県産の野菜を購入します。



キャベツ



こまつな



ブロッコリー

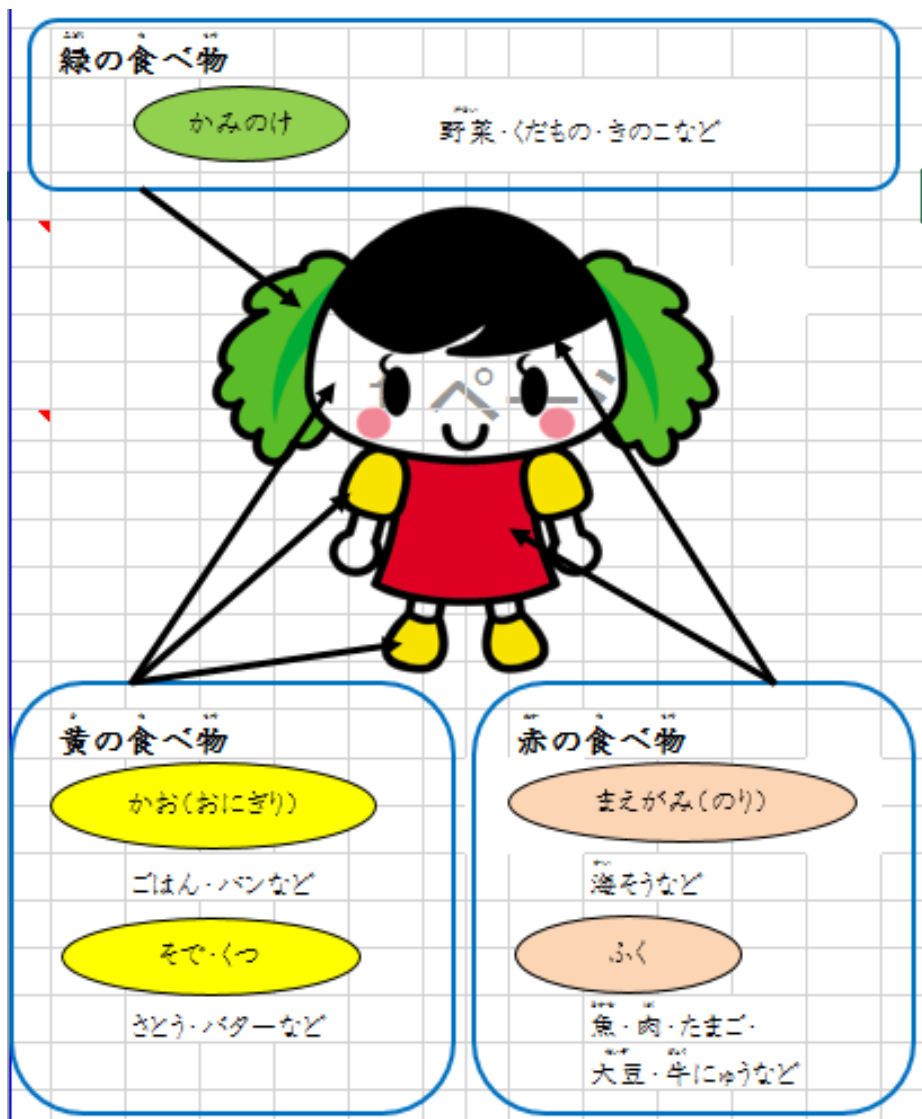


だいこん

11月 バランスイ〜ナワーク

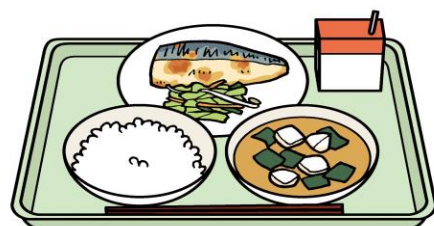
テーマ: 『好ききらいなく食べる大切さを知る』

「バランスイ〜ナ」には、「ごはん（日本型の食事）を基本に、黄・赤・緑の3つの色の食べ物を組み合わせて、バランスのよい食事をとろう」という意味が込められています。



給食は、栄養のバランスを考えて作られているので、黄・赤・緑の食べ物が必ずそろっています。

また、栄養バランスのよい食事には、主食・主菜・副菜がそろっています。主食は主に黄の食品、主菜は主に赤の食品、副菜は主に緑の食品が多く使われています。主食・主菜・副菜を組み合わせて、好ききらいなく食べられるといいですね。



11月は地産地消月間!!

横浜市では、平成18年度から一年の中で農産物が豊富な11月を『地産地消月間』とし、秋の味覚の収穫体験、生産者との交流会、農業祭り、料理教室などを開催しています。

そこで今回は、**地産地消**について考えてみたいと思います。

地産地消とは?・・・その地域でとれたものを、その地域で消費すること。

地産地消の動きが盛んなのはなぜ?

私たちの「食」は、世界各地からの流通になったことで、いつでも、何でも手に入る便利なものになりました。しかし、便利になった一方で・・・、

作り手が見えない不安

私たちの「食」と農業との間の距離が広がり、生産の場や作り手が見えなくなりました。

野菜や果物の旬を知らない

本来の野菜や果物の“旬”を知らないという人も増えています。

食の安全性への不安

BSEや汚染米などの「食」への不安から、生産や加工の過程を知りたいという声も大きくなってきました。

そこで

生産者と消費者をつなげよう!!

生産者（農家）と消費者の双方の顔の見える関係をつくり、横浜で地産地消を実現しよう。

農家の皆さんと対話をしながら、農産物を買うことのできる農産物直売所に人気が集まっています。

美味しくて栄養価の高い、新鮮で旬な農産物が味わえる

誰がどのように作ったか分かるので、安心・安全

地元の産業（農業）を守り、地域を元気にする

地産地消の
×リット

運送距離が短いので、CO₂の排出量が少なく環境にやさしい

消費者の声を直接受けて生産者の生産意欲が高まる

おすすめ給食レシピ

給食の献立の中からおすすめのメニューを紹介します。今回は、はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品の**たっぷり野菜の担々スープ**と**中華あえ**をご紹介します。ご家庭でもぜひお試しください。



はま菜ちゃん

たっぷり野菜の担々スープ

《材料（4人分）》

豚ひき肉	60g
キャベツ	葉2枚
こまつな	1株
ねぎ	1/2本
にんじん	1/4本
しめじ	1/4パック
しょうが	1片
にんにく	1片
春雨	10g
ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/3
炒りごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
みそ	小さじ2
塩	小さじ1/2
鶏がらだしの素	大さじ1
水	600cc

《作り方》

- 1 春雨は熱湯に10分位つけてもどし、食べやすい大きさに切る。
- 2 こまつなはゆでて、水冷し2cmに切る。
- 3 しめじはほぐす。
- 4 キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- 5 ごまは切り、しょうゆ・酒・みそと混ぜる。
- 6 鍋にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め香りをだし、豆板醤を入れ炒める。
- 7 豚肉を入れ炒め、色が変わったならねぎを入れ炒め、分量の水を入れ煮る。
- 8 煮立ったらにんじん・しめじ・キャベツを入れ、塩・鶏がらだしの素と5の合わせ調味料を入れる。
- 9 春雨・こまつなを入れる。

中華あえ

《材料（4人分）》

もやし	1袋
にんじん	20g
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	小さじ2強
酢	大さじ1.5
ごま（白）	小さじ2
ごま油	少々
ラー油	少々

《作り方》

- 1 しょうゆ・砂糖・酢を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで煮て、甘酢を作り、冷ます。
- 2 にんじんをせん切りにしてさっとゆで、水冷する。
- 3 もやしをゆで、水冷する。
- 4 もやし・にんじんの水をきり、甘酢・ごま・ごま油・ラー油であえる。