



朝晩の冷え込みが一段と強まり、木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりが感じられるようになりました。寒暖差が激しい季節は体調を崩しやすくなります。緑黄色野菜や柑橘類を食べてビタミン類をたっぷりとり、衣服の調節をこまめに行えるとよいと思います。

11月には「勤労感謝の日」もあります。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事ができるとよいですね。



### 11月の献立について

○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（AZUMA 風だいこんスープ）
- ・神奈川県の郷土料理（けんちん汁）

○旬の食品を取り入れ、季節感が味わえるようにしました。

（さけ、さば、さといも、さつまいも、えのきたけ、エリンギ、しめじ、キャベツ、こまつな、だいこん、はくさい、ブロッコリー、かき、りんご）



### 独自献立(献立変更)などのお知らせ

○11月5日(金) 1、6年生分の「はいがごはん」を学校のお釜で炊きます。

(自校炊飯)

○11月9日(火) チーズパン、鶏肉のトマトシチュー、キャベツサラダ、

→ 二色あげパン(プレーン・きなこ)、野菜のスープ煮に変更

します。分散登校に伴い、10月のあげパンを食べることのできなかったグループの人がいたので、再度実施することにしました。

○11月11日(木) 「かき」を追加します。

旬のかきを味わいます。

○11月17日(水) 「マカロニのクリーム煮」を「マカロニグラタン」に、

「りんご」を「ラフランスゼリー」に変更します。

学校にあるオーブンを使い、グラタンを作ります。

○11月18日(木) 「さばのみそ煮」を「さばのみぞれあんかけ」に変更します。

また、「すまし汁」に「冷凍かまぼこ」を追加します。

学校にあるオーブンを使い、さばを焼き、みぞれあんをかけます。

○11月22日(月) 「ラフランスゼリー」を「りんご」に変更します。

旬のりんごを味わいます。

○11月29日(月) 2、5年生分の「ごはん」を学校のお釜で炊きます。(自校炊飯)

※11月25日(木)はドレミファコンサートのため、給食はありません。(お弁当持参)

|                           |           |                  |  |
|---------------------------|-----------|------------------|--|
| <b>9</b> 二色あげパン 牛乳        |           | 野菜のスープ煮 ミックスフルーツ |  |
| ●二色あげパン                   | キャベツ      | 25               |  |
| コッペパン 1個                  | にんじん      | 20               |  |
| 米油 6                      | パセリ       | 0.3              |  |
| グラニュー糖 2                  | しょうゆ      | 0.5              |  |
| 砂糖 1                      | 塩         | 0.9              |  |
| 塩 0.01                    | 黒こしょう     | 0.02             |  |
| 丸パン 1個                    | 冷凍豚かう     | 14               |  |
| きな粉 1.5                   | 水         | 70               |  |
| グラニュー糖 1.5                | ●ミックスフルーツ |                  |  |
| 砂糖 1                      | パイン缶      | 25               |  |
| 塩 0.01                    | みかん缶      | 25               |  |
| ●野菜のスープ煮                  | りんご缶      | 20               |  |
| 豚肉(厚)                     | 砂糖        | 2                |  |
| じゃがいも                     | 水         | 20               |  |
| たまねぎ                      |           | 40               |  |
| エネルギー 649kcal たんぱく質 20.6g |           |                  |  |

|                           |              |                 |  |
|---------------------------|--------------|-----------------|--|
| <b>17</b> 黒パン 牛乳 マカロニグラタン |              | ごぼうソテー ラフランスゼリー |  |
| ●マカロニグラタン                 | 塩            | 1               |  |
| マカロニ 20                   | こしょう         | 0.02            |  |
| 鶏肉 20                     | 水            | 20              |  |
| むきえび 10                   | ●ごぼうソテー      |                 |  |
| ワイン(白) 1                  | ごぼう          | 25              |  |
| たまねぎ 45                   | にんじん         | 10              |  |
| にんじん 15                   | スイートコーン(ホール) | 10              |  |
| ほうれんそう 9                  | にんにく         | 0.1             |  |
| パン粉 0.7                   | 米油           | 0.5             |  |
| 米油 0.7                    | 塩            | 0.23            |  |
| 小麦粉 2                     | こしょう         | 0.02            |  |
| バター 2                     | ●ラフランスゼリー    | 1個              |  |
| 牛乳 25                     | 粉チーズ         | 1               |  |
| 豆乳 25                     |              |                 |  |
| 脱脂粉乳 4                    |              |                 |  |
| 粉チーズ 1                    |              |                 |  |
| エネルギー 657kcal たんぱく質 27.1g |              |                 |  |

|                             |         |               |  |
|-----------------------------|---------|---------------|--|
| <b>18</b> ごはん 牛乳 さばのみぞれあんかけ |         | ごまじょうゆあえ すまし汁 |  |
| ●さばのみぞれあんかけ                 | ●すまし汁   |               |  |
| さば 60                       | うずら卵(缶) | 18            |  |
| だいこん 25                     | かまぼこ(冷) | 6             |  |
| しょうゆ 2.7                    | ねぎ      | 10            |  |
| 砂糖 1.8                      | こまつな    | 9             |  |
| みりん 0.3                     | えのきたけ   | 5             |  |
| 塩 0.05                      | しょうゆ    | 0.5           |  |
| でんぷん 0.2                    | 塩       | 0.8           |  |
| 水 6                         | 削り節     | 1.5           |  |
| ●ごまじょうゆあえ                   | だし昆布    | 1.3           |  |
| キャベツ                        | 水       | 120           |  |
| ごま(白)                       |         |               |  |
| しょうゆ                        |         |               |  |
| 塩                           |         |               |  |
| エネルギー 663kcal たんぱく質 28.8g   |         |               |  |

## 11月は 地産地消月間 です!

### ★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。

### ★地産地消のメリット

- ・新鮮で美味しく、旬を味わえる。
- ・生産者の顔が見え、安全・安心。
- ・消費者の声を直接受けて、生産者の生産意欲が高まる。
- ・生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域を元気にする。
- ・運搬距離が短いので、二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい。



### ★笠間小学校の給食における地産地消 ～矢島農園～

本校では、地産地消の取組として、栄区田谷町にある矢島農園さんの野菜を給食に使用しています。例年5・6月にはたまねぎとじゃがいも、11月から2月には白菜と大根を使わせていただいています。本年度は、11月・12月に大根を購入・使用予定です。



矢島農園の様子

広さ約 4000 坪 (13000 m<sup>2</sup>超) の畑で、30 種類の野菜を作っているそうです。

10月に3年生の社会科の学習でも見学に行かせていただきました。



矢島農園の野菜を給食に使う日は、横浜市内産農畜産物 PR キャラクター「はま菜ちゃん」の人形を給食室前に掲示してお知らせしています。

## 食育レポート

### 6年 できることを増やしてクッキングー朝食に生かそうー

6年の「できることを増やしてクッキング」の単元では、自分で作れそうな朝ごはんのメニューを考える学習を行いました。栄養教諭からは、朝ごはんの役割について伝え、朝食づくりで大切なポイントについても確認しました。

子どもたちの振り返りからは、朝ごはんの大切さを理解するとともに、バランスのよい朝ごはんを続けて食べようという思いをもったことがわかりました。また、朝ごはんのメニュー作りの活動では、バランスよくという点に加え、(朝ごはんなので)手早く簡単に作るための工夫も学ぶことができたようでした。

本学習が、今後子どもたちが自身の食事を考えていく際の助けになればよいと思います。

朝ごはんを食べることで体温が上がり、体に目覚めのスイッチが入ります。

(授業の写真)

バランスのよい朝ごはんの参考として、給食の献立例を用いて説明しました。



#### ☆6年生の感想・振り返りより☆

- ・朝食の時にさっと食べられるものにも種類が多いのに驚いた。ほかにも朝食の役割を初めて知って大切さがわかったので、ちゃんと朝ごはんを毎日食べたいと思った。
- ・今まではバランスをあまり考えずに朝食をとっていたけど、今日考えたメニューはバランスがよく、自分の好きな食べ物が入っていて食べやすい朝食になっていた。これからの朝食はバランスというものを意識していきたい。
- ・平日は時間もないので、サンドイッチなど一品で赤と緑(の食べ物)が取れるものもいいと思った。
- ・朝忙しいとき、朝ごはんのおかずは卵や野菜など、やわらかくて火が通しやすいもの、冷凍のものを出して作れば早く作れることがわかった。

### 親子料理教室のお知らせ

よこはま学校食育財団主催による親子料理教室が、下記のとおり実施されます。今回のテーマは昨年度に引き続き、「給食の人気メニュー チリコンカーンを作ろう」です。毎回応募が多く、抽選になるようですが、興味のある方はぜひ申し込みをお願い致します。

日時：2021年12月4日(土) 午前10時から14時まで

会場：横浜技能文化会館 6階調理室

募集対象：市内に在住・在学の3年生から6年生までの児童及びその保護者

参加費用：親子1組1000円 (1回5組10人)

応募締め切り：11月5日(金) (5日必着)

☆詳細情報は、よこはま学校食育財団のホームページをご覧ください。

「よこはま学校食育財団ホームページ」→「食育ひろば」→「食育の推進」

(<http://ygs.or.jp>)

→「親子料理教室」