11月 食育だより

ⓒ少年写真新聞社2024

令和８年１０月３０日
横浜市立南台小学校
校長　柏原　奈保
栄養職員　伊東　麻衣子



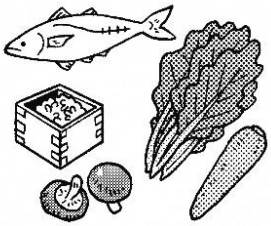
１１月８日は「いい歯の日」です。強い歯をつくる栄養素は、たんぱく質、カルシウム、ビタミンＡ、Ｃ、Ｄなどが関係しています。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンＡやＣは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。さらにビタミンＤはカルシウムの吸収を助けます。いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べ、バランスよく栄養をとることは「いい歯」のためにも大切です。



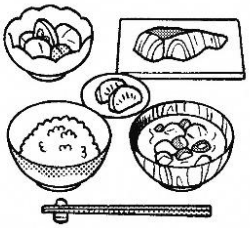
ⓒ少年写真新聞社2026

和食は、２０１３年に「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。和食の特徴は以下の４つです。ご家庭でも和食のよさや食文化について話してみませんか。

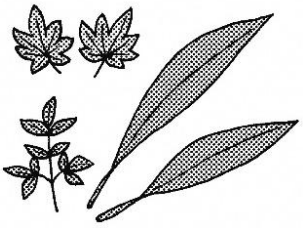
1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり



南台小の「和食」

横浜市の学校給食でも和食を推進しています。その内容をいくつか紹介します。

〇だしは給食室でとる

・みそ汁のだしはかつお節で、すまし汁はこんぶとかつおの混合だしを給食室でとっています。

〇米飯の回数を増やす

・現在週３．５回の頻度で米飯の給食を提供しています。以前はもっと少なかったです。（保護者の皆様が小学生のときはどのくらいでしたか？）それに合わせてごはんに合う献立を考えています。



〇日本の行事にちなんだ献立

・例えば、七夕にちなんで「すましそうめん」、十三夜にちなんで「さつまいもと栗の甘煮」など。



〇地域の郷土料理を取り入れる

・神奈川県の郷土料理「けんちん汁」など、日本の各地域で昔から食べられている料理を取り入れています。

11月の献立




◆ 地産地消月間にちなんで横浜で多く生産されている食材を使った献立を取り入れました。
  ➢ ツナとこまつなのスパゲティ、横浜野菜たっぷり豆乳豚汁
◆ 神奈川県の郷土料理「けんちん汁」を取り入れました。
◆ 季節感を味わうために、旬の食材を取り入れました。
  ➢ さば　さけ　ごぼう　だいこん　ねぎ　こまつな　キャベツ　ほうれんそう　にんじん　はくさい　さといも　さつまいも　しめじ　えのきたけ　かき　りんご　みかん
◆ はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。
  ➢ 横浜野菜たっぷり豆乳豚汁



11月の献立の変更　（下線が変更した献立です）

日	南台小メニュー	使用する食材
13日(金)	ごはん　牛乳 鶏ごぼうごはんの具 青のり揚げだいず のっぺい汁	●青のり揚げだいず だいず　でんぷん　油　塩　青のり
28日(土)	ごはん　牛乳 野菜たっぷりみそラーメン 煮豚 焼きのり みかん	●野菜たっぷりみそラーメン 中華麺　豚肉　キャベツ　にんじん　もやし　ねぎ スイートコーン　こまつな　しょうが　にんにく　しょうゆ　塩 こしょう　辛みそ　砂糖　酒　トウバンジャン　油　でんぷん 豚ガラスープ ●煮豚 豚肉　しょうが　にんにく　しょうゆ　砂糖　含蜜糖　みりん　酒

11月の給食室での炊飯

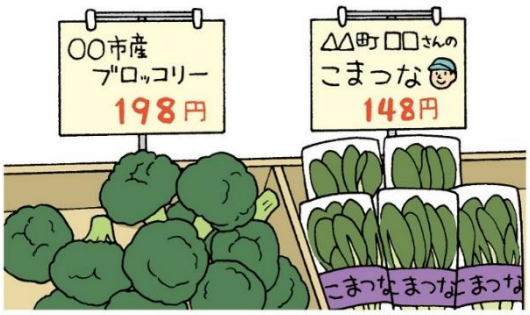
※　横浜市は外部にごはんの炊飯を委託しています。南台小では給食室での炊飯も行います。
●２５日（木）ごはん　※対象学年６年生　神奈川県産のお米を使用します。

11月は
地産地消月間

11月の地産地消（横浜市内産物・神奈川県内産物の利用）

●横浜市の取り組みとして、年に１回横浜市内産の野菜を市内全校の給食に提供しています。
今年は２７日の横浜野菜たっぷり豆乳豚汁です。

地元の農作物を選ぼう



地元でつくられたものは、生産者の顔がわかり、どのようにしてつくっているのかも身近に見ることができます。地域でとれたものを、その地域で食べるという「地産地消」を心がけることは、輸入や遠方から食料を運んでくることによる、環境への負荷も少なく、SDGsの達成にもつながります。自分の住んでいる地域でつくられている農作物などを積極的に選ぶようにしていきましょう。

©少年写真新聞社2026