

# 給食だより

横浜市立みなとみらい本町小学校  
 校長 小正和彦  
 栄養職員 渡辺美由紀  
 令和2年 11 月

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時期になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 今月の給食から

◎11 月は地産地消月間です。

○はま菜ちゃん料理コンクール(横浜市の小学生が「はま菜ちゃん」を使った給食メニューを作る)の入賞作品を取り入れました。…………… AZUMA 風だいこんスープ

○神奈川県の郷土料理「けんちん汁」(20 日)を取り入れました。

◎旬の食品を多く取り入れ、季節感を味わえるように工夫をしました。  
 (さば・さけ・さつまいも・さといも・えのきだけ・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・みかん)

韓国や朝鮮につながるの先生や友だちにヒントをもらって考えられた献立だそうです。  
 給食では、横浜でとれた「だいこん」と「キャベツ」を使用します。ごま油とにんにくで豚肉を炒め、野菜とじゃがいもを使ったスープです。

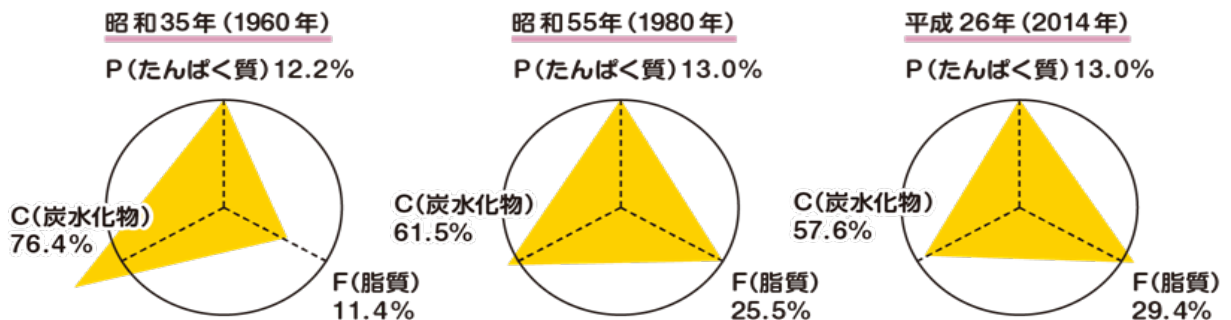
### 地産地消とは

「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」を略した言葉で、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味です。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」など良い点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながり、地域の魅力を高めることができる取り組みです。

## ご飯を主食にした「日本型の食事」で栄養バランスのとれた食事を

米と日本人の歴史は古く米を炊いたご飯は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし 1970 年代の高度成長後は食の洋風化が進み肉や卵などの畜産物、油脂類消費が増加してきました。また主食をあまり食べず、おかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになってきました。

### えいよう へんか 栄養バランスの変化



\* 食料・農業・農村基本計画における平成 27 年度の望ましい食料消費の姿に対応した比率は、目標値P(たんぱく質)13%、F(脂質)27%、C(炭水化物)60%  
 資料：農林水産省「食料需給表」

図のように昭和 55 年(1980 年)頃は日本人の三大栄養素(PFC)の熱量バランスは、ほぼ適切でした。主食である米を中心に畜産物や水産物、豆類、野菜といった多様な食品からなる「日本型食生活」が形作られたことがわかります。近年は米の消費量が減り脂質のとりすぎによるバランスの崩れが心配されています。新米が出回るこの時期和洋中、色々なおかずによく合っ、塩分も含まず、望ましい栄養バランスの要にもなっている「ご飯」を今一度見直してみてください。

