給食だより

令和８年 11 月１日
横浜市立みなとみらい本町小学校
給食室

日が暮れるのも早くなり、朝晩の冷え込みが厳しく感じられるようになりました。今年はすでにインフルエンザが流行していますが、これから寒くなるとかぜもひきやすくなります。体調を整え、元気にすごしましょう。

≪ 11月の献立 ≫

・地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。
（けんちん汁・ツナと小松菜のスパゲティ・横浜野菜たっぷり豆乳豚汁）
・神奈川県の郷土料理を取り入れました。（けんちん汁）
・旬の野菜を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。
（さば・さけ・ごぼう・だいこん・ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・さといも・ほうれんそう・はくさい・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）

・みなとみらい本町小学校　独自献立実施のお知らせ

４日（水）の**ミックスフルーツの材料は**、りんご缶 15gを**ぶどう缶 15gへ変更**します。

２１日（土）は登校日で「みな」と「みらい」を語る会が行われます。また給食があります。

≪ 11月21日（土）の献立 ≫

ごはん　牛乳
スパイシートマトライスの具
ジュリアンスープ　セレクトデザート

●スパイシートマトライスの具

豚肉（ひき）	25
乾燥大豆（粒状）	3
たまねぎ	35
トマト缶（カット）	30
にんじん	10
にんにく	0.3
米白絞油	0.7
トマトケチャップ	8
中濃ソース	2
しょうゆ	1
ワイン（赤）	1
食塩	0.3
こしょう	0.03
カレー粉	0.2
チリパウダー	0.2

●ジュリアンスープ

豚肉	15
キャベツ	30
たまねぎ	25
にんじん	10
食塩	0.9
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	20
水	90

●セレクトデザート
みかんゼリー
ヨーグルト

セレクトデザートは、
・ゼリーはエネルギーの摂取、
・ヨーグルトはカルシウムの摂取
という観点で、自分に必要な栄養を考えながら、事前に選んだものを提供します。

11 月は地産地消月間です

「地産地消」とは、地域で生産したものを地域で消費するという意味です。安心・安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、日本の食料自給率に向上にもつながります。地産地消の取り組みは、全国の学校給食でもすすめられています。みなとみらい本町小では、11 月 18 日（水）横浜野たっぷり豆乳豚汁に横浜産の大根が納入される予定です。

●地産地消のメリット

・近くで作っているので生産者の顔が見え、安心・安全。
・食材が新鮮である。
・流通距離が短いので、二酸化炭素排出量が少なく環境にやさしい。
・地域を元気にする。

かぜの予防と食生活

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜは、とかく軽くみられがちですが、昔から“かぜは万病のもと”といわれるように、十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

＜かぜ予防のポイント＞

①日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がける。

②戸外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを忘れずに。

③室内の温度と湿度を適度に保つ。冬の快適温度は21～23℃、湿度は50％前後。まめに換気をしたり、乾湿温度計で上手にコントロールする。

＜食生活のポイント＞

たん白質を十分に補う

私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たん白質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。

脂肪（油）も不足しないように

脂肪はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンＡやビタミンＥの働きをよくしてくれます。

ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンＡやビタミンＣは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。