



給食だより 11月

令和3年10月29日
横浜市立箕輪小学校
校長 井上 強
栄養士 有竹 真由美

「実りの秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋の頃は、ビタミンやミネラルを多く含む、果実やきのこが旬を迎え、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだ芋や根菜、種実、脂がのった魚が旬を迎えます。

秋に食欲がわくのは、自然なことです。「実りの秋」を給食でも子どもたちに伝えていきたいと思います。

11月は「地産地消月間」です！



★地産地消とは

自分たちの地域でとれたものをその地域で消費しようという考え方です。

横浜市では11月を「地産地消月間」として、その考えを広く進める活動をしています。箕輪小学校では、箕輪町でとれたお米やJA横浜から港北区産の小松菜や梅酒、横浜市内産のキャベツや大根を購入し、給食で取り入れる予定です。

★地産地消のメリット

- 農産物を運ぶ距離が短くなり、二酸化炭素の排出量削減につながる
- 新鮮・安全で旬の味覚を味わえる
- 生産者の顔が見え、安心・安全
- 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

★箕輪町のお米を給食室で炊飯します！

おいしい新米の季節にあわせて、箕輪町でとれたお米を使用し、給食室で炊飯する予定です。生産者の方が大切に育ててくれたおいしいお米の美味しさを、子どもたちに味わってほしいと思います。また、食べ物を大切に、感謝して食べてほしいと思います。



お米の生産者 小嶋さん
みのわ町でお米や野菜を育てています。

箕輪町のお米の種類は、「はるみ」です。キヌヒカリとコシヒカリを交配し、神奈川県湘南でうまれました。名前の由来は、育成地の湘南地域の「晴れた海」に由来しています。

「はるみ」は、粒が大きくふっくらとしたためです。おいしさの特徴は、ツヤがあり甘み、粘りが強いところです。

<実施予定日>

- ★11月1日(月) 1年生と5年生
- ★11月15日(月) 2年生と6年生
- ★11月25日(木) 7・8・9組と
3年生と4年生

給食室では、スチームコンベクションオープンを使って炊飯します。ご家庭でも、「給食のごはんいつもと違った？」など、話題にしてもらえると嬉しいです。



お米屋さん 飯山さん
学校にお米を届けてくれます。

★港北区ランチの取り組み

港北区では、子どもたちが地域の食材に親しむことで、食への興味・関心を高めていくことを目的に、区内でとれた食材を使った献立「**港北区ランチ**」を考えました。今年で6年目の取り組みとなります。

実施日:11月 9日(火)

麦ごはん、牛乳、**白身魚の梅酒ソース**、**小松菜のふりかけ**、けんちん汁

大倉山の梅林でとれた梅でつくった「梅酒」を使用します。

港北区
ミズキー



【大倉山の梅】



【港北区で育った小松菜】

たねをまいてから大きくそだつまで、1か月くらいかかります

★11月の給食目標



きょうりょく じゅんび かたづ
協力して準備や片付けをしよう

じゅんびやかたづけは
ひとりではできないよ。
きょうりょくしよう！

★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。

●箕輪町のお米で自校炊飯

●港北区ランチ

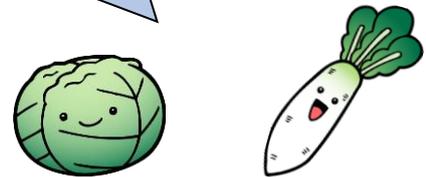
9 麦ごはん 牛乳 白身魚の梅酒ソース けんちん汁 小松菜のふりかけ	
●白身魚の梅酒ソース	
たら(角)	45
凍り豆腐	6
でんぷん	5
米油	5
ねぎ	8
しょうゆ	3.5
砂糖	3
酢	3
梅酒	5
水	6
●けんちん汁	
木綿豆腐	20
さといも	15
だいこん	20
にんじん	8
ごぼう	8
ねぎ	5
こんにゃく	8
ごま油	0.5
しょうゆ	3.5
塩	0.7
削り節・だし昆布・水	120
●小松菜のふりかけ	
こまつな	10
ちりめんじゃこ	2
ごま	1
ごま油	0.8
しょうゆ	1.2
みりん	0.6
エネルギー62.8kcal たん白質 24.8g	

箕輪小学校の独自献立です。基準献立表を変更していますので、あわせてご確認をお願いします。

「AZUMA 風だいこんスープ」は
市内産のだいこんとキャベツを
使用する予定です。

●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)



○旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。

(さけ・さば・さつまいも・さといも・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・りんご・かきなど)

