



食育だより 11月

令和7年10月29日

横浜市立箕輪小学校

校長 村越 直之

学校栄養職員 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。

旬の食材を給食でたくさん使用し、「実りの秋」を伝えていきたいと思ひます。

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、大根を購入し、給食で取り入れます。

★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なりました！今年も、小嶋さんが育ててくれたお米を使用し、給食室で炊飯します。生産者の小嶋さんが大切に育ててくれたお米の美味しさを、子どもたちに味わってほしいと思ひます。また、食べ物を大切に、感謝して食べてほしいと思ひます。



お米の生産者 小嶋さん
箕輪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。

<実施日>

- ★11月5日(水) 2年生
- ★11月7日(金) 11・12・13・14・15
16・17・18組・1年生
- ★11月12日(水) 4年生
- ★11月17日(月) 3年生
- ★11月26日(水) 5年生
- ★11月28日(金) 6年生



給食室では、スチームコンベクションオーブンを使って炊飯します。お茶碗がピカピカになるように、一粒も残さず食べられるよう、ご家庭でも声をかけていただければと思います。



角屋商事の飯山さん
今年も箕輪小学校にお米を
届けてくれます！

★港北区産の小松菜・大根を使用します！

子どもたちが地域の食材に親しみ、食への興味・関心を高めていくことを目的に、区内でとれ小松菜・だいこんをJAから購入します。

- 13日(木) みそ汁(こまつな)
- 27日(金) 沢煮椀(だいこん)

★11月の給食目標



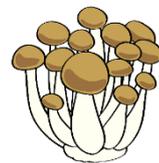
きょうりょく じゅんび かたづ
協力して準備や片付けをしよう

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
- 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・ごぼう・だいこん・ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん
ほうれんそう・さといも・さつまいも・しめじ・えのきたけ
柿・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。

- 21日(金) はまっ子キャベツナ