



食育だより 12月

令和7年11月28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

11月は、地産地消月間でした。港北区や横浜市、神奈川県でとれる食材や旬の食べ物についてお昼の放送「ぱくぱくだより」で紹介し、地域でとれるもののよさを学習しました。ご家庭でも、旬の食材を食卓に並べ、日々話題にしていただければと思います。

★12月の給食目標



ま からだ つく
かぜに負けない体を作る
た もの し
食べ物を知ろう

★箕輪町でつくられた おいしいお米

港北区で唯一残っている田んぼは、箕輪町にあります。11月の給食で、そのお米を使用し、給食室で炊飯したご飯を提供しました。生産者の方が、大切に育てているお米に親しみを持ち、食べる意欲につながればと思います。その日は、普段よりもご飯のおかわりが多く、おかずも一緒に食べる事ができたため、全体の残食もとても少なかったです。

お米のぬいぐるみを使って、もみ殻をとると玄米が、精米をすると胚芽米、最後に白米ができることを、動画で給食時間に伝えました。

はいが米には、発芽するための栄養（はい芽）があり、白米は精米で（はい芽）がとれています。食味や栄養的な違いはありますが、はいがご飯にも、白米にも、それぞれ違った良さがあります。



箕輪町の小嶋さんの田んぼ
稲刈り直前の様子です。



お米のぬいぐるみ
「おこめちゃん」

★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。

実施日:12月 23日 (火)

ごはん、牛乳、**港北こまつな丼の具**、ご汁、いちごゼリー

港北区内にある「野菜レストランさいとう」の**齊藤シェフ** に監修していただいたメニューです。
港北区内産のこまつなを使用します。
献立のポイントは、野菜を大きく切ることです。



港北区
ミズキー

【港北区で育った小松菜】



23		ご飯 牛乳	港北こまつな丼の具
		ご汁	いちごゼリー
●港北こまつな丼の具		●ご汁	
鶏肉	45	だいず	10
キャベツ	25	油揚げ	5
たまねぎ	20	だいこん	15
こまつな	15	ねぎ	10
ねぎ	10	にんじん	8
にんじん	6	ごぼう	8
にんにく	0.2	淡色辛みそ	6
油	0.7	赤色辛みそ	2
うすくちしょうゆ	3.8	削り節	1.5
砂糖	0.5	水	10
塩	0.4		
でんぷん	2		
だし昆布	0.2	●いちごゼリー	
水	5		

エネルギー659kcal たん白質 30.6g

★給食レシピの紹介【港北こまつな丼の具】

<材料> 4人分	<作り方>
鶏肉……………180g	① ◆ 出汁を取る。
キャベツ……………100g	② にんじんは3mmのいちよう切り、キャベツ・たまねぎは1.5cmの角切り、ねぎは3cm幅に切り、にんにくはみじん切りにする。
たまねぎ……………80g	③ こまつなは3cm幅に切り、下茹でして水冷しておく。
こまつな……………60g	④ フライパンに油を熱し、にんにくを弱火で炒め、鶏肉を炒め、たまねぎ・ねぎ・キャベツ・にんじんの順に炒める。
にんじん……………25g	⑤ だし汁・調味料を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつける。
にんにく……………0.8g	⑥ 最後にこまつなを入れ、彩りよく仕上げる。
油……………2.8g	
薄口しょうゆ……………15.2g	
砂糖……………2g	
塩……………1.6g	
でんぷん……………8g	
◆ だし昆布……………0.4g	
◆ 水……………20g	