

令和4年9月8日

横浜市立奈良小学校

校長 大河内 裕子

栄養士 前島 亜弥

家庭数

食育だより

夏休みが明けて、少し陽ざしがやわらかくなり、秋の気配を感じられるようになってきました。給食か

らも秋を感じられるように季節の野菜や果物を使用していきます。

9月の給食の特徴は・・・

◆旬の食材を取り入れました。

なす、ピーマン、さつまいも、さば、かつお、なし

◆十五夜（今年は9月29日）にちなんだ献立を取り入れました。

月見汁

◆敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。

ごはん、煮魚、磯香あえ、みそ汁

◆残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。

ビビンバ、麻婆なす、いわしのかば焼き、豚丼の具、肉そぼろ

◆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。

はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め

4月から7月の給食残食率をまとめました

よく食べた
献立

4月：ポークカレー、麻婆豆腐、オレンジゼリー

5月：チキンカレー、鶏肉の甘辛煮、肉そぼろ、あげパン、アイスクリーム

6月：ベ이스ターズカレー、ビビンバ（肉）、コロッケ、マカロニのクリーム煮

7月：タコライス、えだまめ、シークワサーゼリー

残食率を見ることで、どのような献立が人気か分かります。肉を使った献立や、甘いデザートが好まれ

る一方で、魚や豆、野菜を多く使った献立は残食率が高い傾向にありました。また、気温の高かった6・

7月は食欲が低下していたのが、主食の残食率が10%を超える日が多くありました。9月以降、食欲が戻

り、給食をしっかり食べられることを期待しています。

三澤総合農場さんの浜なしを提供しました

奈良小學校では毎年、三澤総合農場さんの「浜なし」を給食で提供しています。今年度は8月30日に提供しました。

「浜なし」とは、横浜市内で生産された梨のブランド名です。一定の条件を満たした生産者さんだけが横浜農協から認定を受けて、「浜なし」の生産・販売をしています。「浜なし」の多くは市場に出荷されず、生産者さんの元で直売で販売されています。そのため、スーパーなどではなかなか買うことができません。

そんな貴重な「浜なし」を、地元の生産者さんである三澤さんから購入させていただきました。今年は例年よりも実の成長が早く、お盆の頃に最盛期を迎えたそうです。8月30日にも提供できるように工夫をして育ててくださいました。そのおかげで、今年も甘い果汁たっぷりの「浜なし」を、味わうことができました。



三澤さんが届けてくださった

「浜なし」

とても大きかったです！



はま菜ちゃんの甘みそ野菜炒めは

令和3年に奈良小學校5年生の児童が考えた献立です！

はま菜ちゃん料理コンクールは毎年夏に行われている料理コンクールです。入賞すると横浜市の学校給食で提供されたり、横浜市庁舎2階の地産地消レストランで提供されたりすることがあります。

令和3年度のはま菜ちゃん料理コンクールは「にんじん」を使った献立がテーマで、奈良小學校の当時5年生だった児童が考えた作品が入賞しました。その作品が今年の9月に横浜市内全ての小學校で提供されます。

第19回 はま菜ちゃん料理コンクール 入賞作品 レシピ2
K.R.さん (青葉区奈良小學校 5年生)

はま菜ちゃんの甘みそ野菜炒め

材料(4人分)

ニンジン	2と1/2本
ナス	2本
ピーマン	大1個
ジャガイモ	中2個
豚ひき肉	140g
長ネギ	15cm程度
ショウガ	1片
油あげ	約10cm
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
料理酒	大さじ1
★塩	ひとつまみ
瀬口しょうゆ	大さじ1/2
水	100mL
片栗粉	大さじ1
油	大さじ2

下ごしらえ

- 食材を細切りにする
- ★を混ぜておく

第21回の今年は「キャベツ」を使った料理がテーマで

した。奈良小學校では11名の応募がありました。コンクールの結果が楽しみです。

来年度も開催される際には、まだ応募したことのない人も、ぜひ応募してみてください。

←過去の受賞作品のレシピは横浜市のホームページで見ることができます。(画像：横浜市HPより)