

食育だより

令和5年11月17日

横浜市立奈良小学校

校長 大河内 裕子

栄養士 前島 亜弥

爽やかな秋、そして、食欲の秋になりました。今月の給食には市内産の野菜や青葉区産の新米など、この時期に
おいしい秋の味覚をたくさん使用します。給食からも秋を感じてくださいね。

11月の給食の特徴は・・・

◆ 地産地消月間にちなんだ献立を多く取り入れました。

こまつななどじゃこのふりかけ（市内産のこまつなを使用）

神奈川県郷土料理：けんちん汁（市内産のだいこんを使用）

◆ 旬の食材を多く取り入れ、季節感が味わえるようにしました。

さけ、さば、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、ほうれんそう

さといも、さつまいも、しめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、かき、りんご、みかん、ラフランス

自校炊飯のお知らせ

★ 11月17日（金）1年生・6年生のみ自校炊飯

★ 11月20日（月）2年生・5年生・5組のみ自校炊飯

※ 3・4年生は12月に自校炊飯を実施予定です。

～自校炊飯とは～

普段のごはんは横浜総合パンに炊飯を委託していますが、自校炊飯のときは学校の釜でごはんを炊

きます。自校炊飯だと、お米の種類や産地、炊き方にこだわることができます。ただし、炊けるお米

の量に限りがあるため、二学年ずつの提供になります。

今回の自校炊飯では、青葉区産の新米（はるみ米）を使

用します。長津田駅付近から恩田駅付近にかけて広がる田

んぼで稲作をされている農家の鈴木さんから購入させてい

ただきました。美味しく頂きましょう。



11月は地産地消月間です

横浜市では、市内産野菜がたくさんとれる11月を地産地消月間としています。地産地消とは、その土地で採れたものを、その土地で消費することです。

横浜には、西区を除いたすべての区に農地があります。これらは市域面積の約7%を占めており、大量消費地と、多様な農業が共存しています。そして、横浜市では、「新鮮」「おいしさ」「安定供給」などをキーワードに、地元生まれの野菜・果物30品目を横浜ブランドの農産物「はま菜ちゃん」に認定しています。

地産地消には、「生産者の顔が見え、安心・安全」「運搬距離が短いので、二酸化炭素の排出が少なく環境に優しい」など、素敵なメリットがあります。ぜひ、暮らしの中に地産地消を取り入れてみてください。

本校では、青葉区産の新米や、市内産のだいこん、こまつなを使用する予定です。

11月24日は「和食の日」です

「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。和食の基本、「一汁三菜」の形に食事を整えると、栄養バランスのよい食事を組み立てることができます。ぜひ、食生活に「和食」のよさを取り入れてみてください。（出典：一般社団法人 和食文化国民会議）

「和食の素敵な特徴」

- 1 多様で新鮮な食材とそれを大切に使い尽くす工夫
日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。
- 2 正月などの年中行事は健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。
正月などの年中行事は自然を尊重する特別な日
- 3 健康的な食生活を支える栄養バランス
和食はだしのうま味を使って、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえ、健康につながります。
- 4 自然の美しさや季節の変化を重視
季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使い、春夏秋冬の季節感を大切にします。

食育の様子



5年生の家庭科の学習に栄養士が入り授業を行いました。体に必要な栄養素の種類と主な働きについて、栄養士から詳しく話をしました。その後、給食に使われていた食品を、栄養素別・主な働き別に分類しました。その活動の中で、「給食って栄養のバランスがいいね」という声が聞こえてきました。今回の学習で食事の大切さが分かった5年生。今回の学びを「ごはんのみそ汁」の実習や日々の食生活に生かして行ってほしいです。