11月 食育だより

横浜市立菅田の丘小学校
校長　　中村　宏
栄養士　　阿部　友美

令和８年 10 月 30 日

澄み渡る秋空のもと、子どもたちは元気いっぱいに落ち葉拾いや外遊びを楽しんでいます。 11 月 23 日は「勤労感謝の日」です。私たちが毎日おいしくいただいているごはんには、野菜やお米を育てる農家さん、お魚を獲る漁師さん、料理を作ってくれる人など、たくさんの人の手が関わっています。また、11月を通して、給食では地産地消を伝える献立や、地域の野菜を使った献立を提供します。給食を食べながら、農家の方への感謝の気持ちが育ってくれると嬉しいです。

☆１１月の給食☆



〇地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。
（けんちん汁・ツナとこまつなのスパゲティ・横浜野菜たっぷり豆乳豚汁）
（つみれ汁は、神奈川県産のコノシロを使ったつみれを提供します。）
〇神奈川県の郷土料理（けんちん汁）を取り入れました。
〇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。
（さば、さけ、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、さといも、ほうれんそう、はくさい、さつまいも、しめじ、えのきたけ、かき、りんご、みかん）
〇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。
（横浜野菜たっぷり豆乳豚汁）

【献立変更のお知らせ】

11 月の基準献立の中で、一部変更がございますので、お知らせいたします。家庭配付用献立表とは内容が一部異なりますので、ご承知おきください。

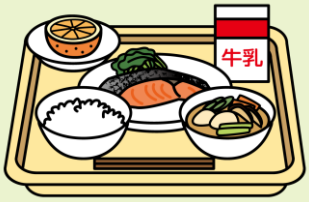
【11 月2日（月）】	【11 月2日（月）】
ごはん ・ 牛乳 ・ 変わりきんぴら ・ **つみれ汁 ※あじ・いわしのつみれ** ・ ごま塩	ごはん ・ 牛乳 ・ 変わりきんぴら ・ **つみれ汁 ※コノシロのつみれ** ・ ごま塩 （つみれ汁のつみれのみ変更します。）

※コノシロのつみれ原材料・・・（コノシロ、スケソウタラ、馬鈴薯でんぷん、砂糖、イトヨリダイ、食塩、発酵調味料）

伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。毎年 11 月 24 日は「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



