

食育だより 11月号



2020年11月5日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
栄養教諭 山極 昌代

* 11月の献立から

○地産地消月間にちなんだ献立を多く取り入れました。

- ・はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品（あずま風だいこんスープ）
- ・神奈川県の郷土料理（けんちん汁）
- ・横浜産農畜産物PRキャラクター「はま菜ちゃん」を紹介できる献立

○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・さつまいも・さといも・えのきだけ・しめじ・キャベツ・こまつな・だいこん・はくさい・ブロッコリー・りんご・みかん・かき）

* 都田西小の給食

○9日（月）ミックスフルーツ（パイン・みかん・りんご）→（パイン・みかん・りんご・黄桃）にします。

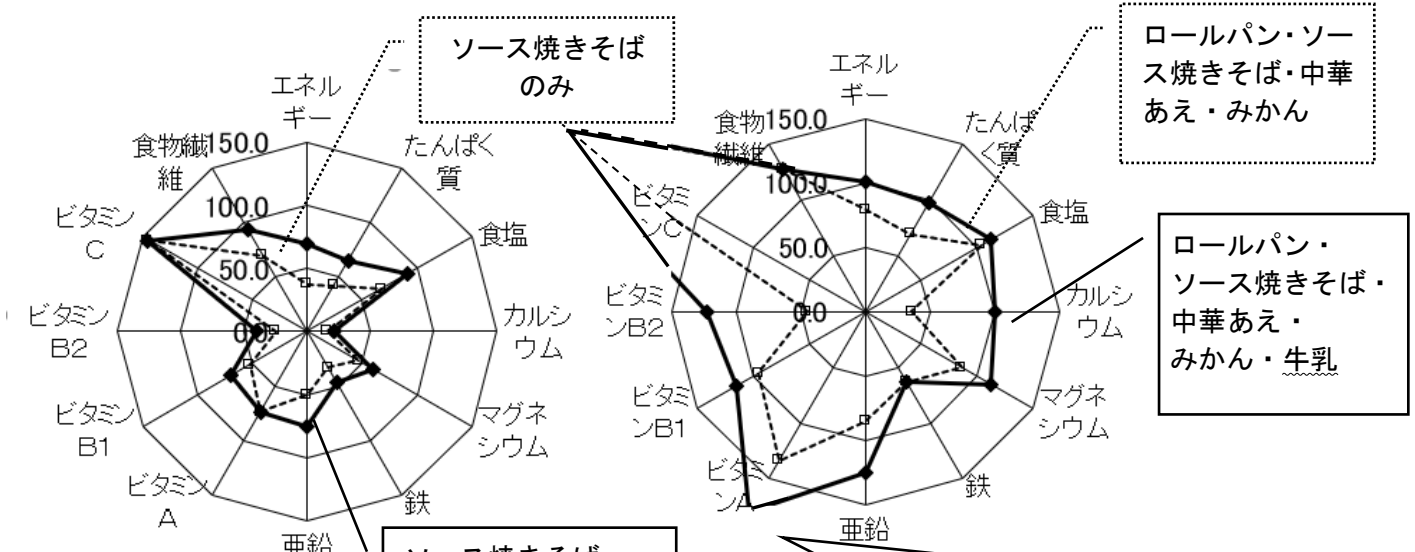
○11日（水）みそ汁→だいこんとツナの炒め物（ツナフレーク・だいこん・こまつな・しょうゆ・みりん・酒・黒こしょう・ごま油）を実施します。*旬のだいこんを使った炒め物です。

○今月の横浜市内産野菜はこまつな・ほうれんそう・ブロッコリー・キャベツ・長ねぎ・だいこん・にんじんの予定です。

* 児童の質問～「どうして給食ではめんの献立の時にもパンをつけるのですか」

給食のめん料理の量だけでは主食としての穀物エネルギー（糖質の量）・たんぱく質量・ビタミン・ミネラルが足りないからです。給食の「スパゲティミートソースあえ」や「ソース焼きそば」には一般のご家庭の食事よりも多く野菜や肉類が入っています。

1日の活動（学習や運動）に必要なグリコーゲン（糖質を肝臓や筋肉にためておき少しずつ使っている）は三食食べてやっとの分だけしか貯めておくことができません。1日三食主食をきちんととることをご家庭でも伝えてください。



主食ととることで成長に必要な「たんぱく質」・味覚やホルモンを作る「亜鉛」も増えます。

中華あえ・みかんを食べることでビタミンCが増えます。牛乳を飲むことでビタミンA・B1・B2が増えます。*脂にとけるビタミン摂取のため、成長期には成分無調整牛乳をおすすめします。