

給食だより 1月号

あけましておめでとうございます。

本年も給食だよりで給食や食に関する様々な情報をお伝えします。今回の給食だよりでは『地産地消』についてお伝えします。

ご家庭でも『地産地消』について考えていただくと幸いです。

『地産地消』とは、地域で生産された食材（農林水産物）をその地域で消費することを言います。

- ・「とれたて」で「新鮮」な食材が手に入ります。
- ・輸送に伴うCO2の排出が少なくなるので、環境にも優しい。
- ・生産者の顔が見える食材で安心。
- ・おいしい旬の食材に出会える。
- ・地場産物の消費が増えれば地域も元気になり、地域の活性化につながります。

『地産地消』はこんなに良いことがあります！下の表を参考に“『地産地消』にチャレンジしてみましよう♪”

かながわ農産物市場別カレンダー

品目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	最盛期の 出回り量
主ヤバツ	4	4	1	1	0	0	2	3	3	3	3	3	👍👍👍👍
きゅうり	3	4	4	2	1	2	4	2	1	0	0	2	👍👍
トマト	3	4	4	3	0	0	0	1	1	0	0	1	👍👍
たまねぎ	1	4	4	2	1	0	0	0	0	0	0	0	👍👍👍
こまつな	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	👍👍👍👍
じゃがいも	0	1	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	👍👍
かぼちゃ	0	0	4	3	1	0	0	0	0	0	0	0	👍👍👍
とうがん	0	0	3	4	3	3	1	0	0	0	0	0	👍👍👍👍
とうもろこし	0	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	👍
えだまめ	0	0	3	4	1	0	0	0	0	0	0	0	👍👍
なす	0	0	1	3	3	3	2	1	0	0	0	0	👍👍
さつまいも	0	0	0	0	2	2	2	2	1	0	0	0	👍
さといも	1	0	0	0	0	2	2	2	3	2	1	1	👍
ブロッコリー	0	0	0	0	0	0	1	4	4	2	2	1	👍👍👍
だいこん	3	2	1	0	0	0	1	3	4	4	4	4	👍👍👍👍
ほうれんそう	3	1	0	0	0	0	1	3	3	4	4	3	👍👍👍👍
長ねぎ(泥ねぎ除く)	2	1	0	0	0	0	1	1	2	1	1	1	👍
はくさい	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	0	👍
主ウイフルーツ	4	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	👍👍
メロン	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	👍👍
すいか	0	0	1	4	3	1	0	0	0	0	0	0	👍👍👍👍
なし	0	0	0	1	2	3	1	0	0	0	0	0	👍👍
かき	0	0	0	0	0	1	2	3	1	0	0	0	👍👍
みかん	0	0	0	0	0	1	1	1	2	3	4	2	👍👍👍
いちご	3	1	1	0	0	0	0	0	2	3	2	3	👍

- ・ 出回り時期や最盛期の出回り量は、農産物の生育状況や天候、市場によって変わってきます。
- ・ 食材の入手方法については、ヘルプデスクや各校納入業者様、市場等にご相談ください。
- ・ 食材カレンダーに載っていない県産食材（青果物以外もOK）についても、ヘルプデスクにご相談ください。

4	かなり多い
3	やや多い
2	ある
1	あまりない
0	ほとんどない～ない

- 👍👍👍👍👍 たくさん出回ってます
- 👍👍👍👍 出回ってます
- 👍👍👍 場所によって出回ってます
- 👍👍 あまり出回ってません

〈 1月の献立について 〉

○日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。(白玉ぞう煮、なます)

○給食週間にちなんだ献立を取り入れました。

- ・給食の歴史を伝える献立…セルフおにぎり
- ・横浜に関わりの深い献立…すき焼き風煮、麻婆豆腐、五目焼きそば
- ・給食にかかわる人に感謝の気持ちをもてる献立…とんカツ

○冬においしい旬の食品を取り入れました。

(ぶり、ブロッコリー、ほうれんそう、こまつな、ごぼう、はくさい、しゅんぎく、かぶ、だいこん
みずな、いよかん、ぽんかん、ゆず)

1月20日(水) 献立：すき焼き風煮
『地産地消』の一環として神奈川県産
の牛肉が使用されます。
パンフレット・クリアファイルをお配
りしますので、ご覧ください。

旬の“だいこん”で作ってみてはいかがでしょうか？

『 AZUMAだいこんスープ 』

材料	4人分
豚肉	70g
にんにく	少々
しょうゆ	小さじ1
じゃがいも	小1個(100g)
だいこん	100g
キャベツ	60g
ねぎ	30g
ごま(白)	小さじ2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
スープの素	1個(5g)
水	600cc

☆ 作り方 ☆

- ① みじん切りにしたにんにくとしょうゆを合わせ、豚肉と混ぜて下味をつける。
- ② じゃがいも・だいこんをいちょう切り、キャベツを短冊切り、ねぎを小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、①の豚肉をつけ汁ごと炒める
- ④ 水・だいこん・キャベツ・じゃがいも・スープの素を入れて煮る。
- ⑤ 材料が煮えたら調味料・ねぎをいれ、仕上げにごまを入れる。
(塩は味をみて入れてください。)

『AZUMAだいこんスープ』は、平成30年度

はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品です。

令和2年11月20日の献立でした！

覚えているかな？



旬の食材を食べると『地産地消』になるだけでなく…

- ① 栄養価が高い(旨味が濃くて栄養成分が豊富。)
- ② 値段が安い(大量にとれた食材が一斉に市場に出回るため、価格が抑えられて安く手に入ります。)
- ③ その時期の体が喜ぶ(その時期に体が必要とする成分や、嬉しい効果を持っているものがたくさんある。)
- ④ 季節を楽しめる(四季を感じ、季節がめぐる喜びを感じることができる。)

旬の食材を食べて心も体も元気に、一年過ごしましょう。今年もよろしくお祈りします。