



食育だより 11月

令和4年 11月2日
横浜市立みだけ台小学校
校長 羽田 敏隆
栄養職員 小林 雅美

校庭の木々の葉が少しずつ色づきはじめ、朝夕の冷え込みも増し、秋の深まりを感じます。

11月は地産地消月間です。横浜市内産や神奈川県産の食べ物を取り入れました。



★11月の献立紹介★

♪ 今月の独自献立 (基準献立と異なります)

22日(火) **りんごゼリー** を追加します。
(りんご缶詰・りんごジュース・寒天・砂糖)

24日(木) すまし汁に、地域協力者の衛藤清さんからいただいた**冬瓜**を使います。
(うずら卵(缶)・ねぎ・こまつな・えのきたけ・冬瓜・しょうゆ・塩・削り節・だし昆布)

※食物アレルギーで心配なことがありましたら学校までご連絡ください。

♪ 地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。

14日(月) はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品
(はま菜ちゃん肉だんごスープ(ごま入り肉だんご))

30日(水) 神奈川県産の郷土料理
(けんちん汁)

♪ 給食委員会がデザインした、オリジナルパッケージの神奈川県産焼きのりを使用します。

全校のみなさんに楽しく給食を食べてもらえるようお願いを込めてデザインしました。

30日(水) オリジナルパッケージの焼きのり

♪ 季節感を味わえる旬の食品がたくさん登場します!

さけ、さば、ほっけ、スマルト、さつまいも、さといも、しめじ、えのきたけ、こまつな、だいこん、はくさい、ブロッコリー、かぶ、栗、かき、みかん、りんご



11月24日は

「和食の日」です。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

<p>①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p> 
<p>③自然の美しさの表現</p> 	<p>④年中行事との関わり</p> 

はま菜ちゃんを紹介します！！

「はま菜ちゃん」は横浜生まれの野菜や果物のシンボルマーク。「はま菜ちゃん」の表示がされた野菜や果物は、横浜市内の農家が丹精込めて生産したものです。

はま菜ちゃんに認定されている野菜・果物は、全部で30種類です。



地産地消を推進

地場産物を 食べよう！



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いので、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

よこはま学校食育財団の紹介

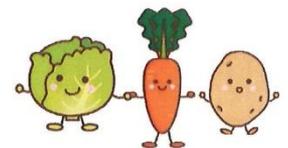


ホームページ **食育ひろば** 作ってみよう！給食の献立(料理編)では、給食の作り方を紹介しています。



レシピは180以上の
のってます

作った料理の写真を撮ったら...
おうち給食ははじめましたへの投稿をお待ちしています。



(公益財団法人)よこはま学校食育財団

〒231-0015 横浜市中区尾上町一丁目六番地

電話 045-662-2541

れんこん

秋・冬が旬の野菜

