

給食だより 11月号

令和3年10月29日
 横浜市立元街小学校
 校長 宮城 篤
 食 育 部

秋の深まりを感じさせ、木々の紅葉が
 楽しみとなる季節になりました。

給食では、旬の食べ物であるさつまいもやきのこを
 使った献立を取り入れています。食べ物でも秋を感じて
 みましょう。



好き嫌いなく食べよう

献立について ♪ 11月は地産地消月間です ♪

- 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を取り入れました。
 (AZUMA 風だいこんスープ)
 - 神奈川県産の郷土料理を取り入れました。
 (けんちん汁)
- 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、えのきたけ、エリンギ、
 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、かき、りんご)



☆☆11月6日(土) 献立のお知らせ☆☆

当日の献立・・・

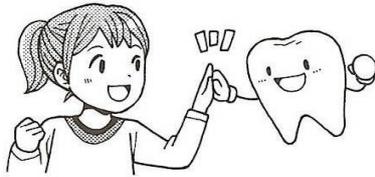
『あげパン・牛乳・
 野菜のスープ煮・
 グレープゼリー』
 を実施します。



6		あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 グレープゼリー	
●あげパン		●野菜のスープ煮	
コッペパン	60g	ウインナー	15g
米白絞油	6g	じゃがいも	45g
きな粉	3g	キャベツ	40g
グラニュー糖	3g	たまねぎ	35g
砂糖	2g	にんじん	15g
食塩	0.03g	パセリ	0.4g
		食塩	0.8g
●牛乳		黒こしょう	0.02g
		チキンブイヨン	20g
●グレープゼリー		水	40g

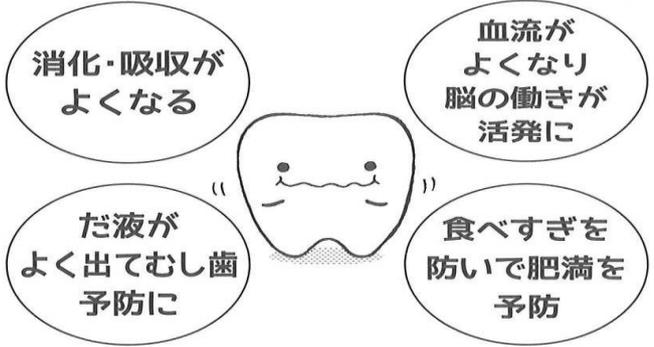
11月8日は

いい歯の日



将来にわたって、何でもよくかんで食べられる健康な歯を保つことが大切です！

よくかむとよいこといっぱい



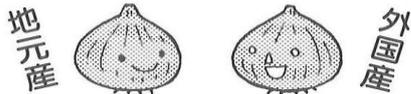
地産地消の食育

地産地消とは、「その土地でとれたものを、その土地で消費すること」を言います。横浜市でも平成18年から11月を地産地消月間に定めて、地産地消の取り組みを進めています。

地産地消のよさを知ろう

地域で生産されたものを地域で消費することを地産地消と言います。地産地消にはたくさんのよいことがあります。

実りの秋に、地域の生産者が心を込めてつくった食材を味わっていただきましょう。



新鮮

輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入ります。

安心安全

身近でつくられているので生産者がわかり、安心して食べられます。

自給率アップ

地産地消は、食料自給率の向上につながります。

環境に優しい

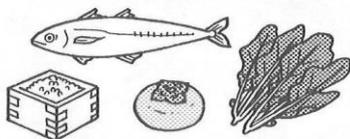
輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいといえます。



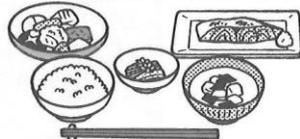
守っていこう！わたしたちの「和食」文化

和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



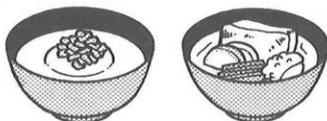
②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事とのかかわり



和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。