

食育だより 11月号



令和3年11月1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を取り入れました。(AZUMA 風だいこんスープ)
- 神奈川県の郷土料理を取り入れました。(けんちん汁)
- 旬の食品を取り入れました、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)

* 都田西小の給食

- 2日(火)「さばのみそ煮」12日(金)「かつおのごまみそあえ」の調味料として、都筑区産芋焼酎「夢のつづき」を使います。子どもたちにも地域の産業を知らせています。9月に同じものを取り入れて好評でした。
- 8日(月) チーズをつけます。
- 29日(月)「だいこん葉ふりかけ」をつけます。(材料：神奈川県三浦市産だいこん葉(乾燥) ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ ごま(白) しょうゆ 酢 みりん ごま油)
「子どもが喜ぶかながわ産食材を使った料理」に応募していただいた作品にありました、「だいこん葉ふりかけ」を参考に三浦市産だいこん葉を使い、実施します。
- 今月の横浜市内産野菜はこまつな・ほうれん草・キャベツ・ブロッコリー・長ねぎ・白菜・にんじん・トマトの予定です。

だいこん葉ふりかけ

材料(作りやすい分量)

- 大根葉 1本分～1/2本分
- ちりめんじゃこ 大きじ3
- かつおぶし 30g
- こんぶ 5～10g
- ごま 大きじ2
- 砂糖 大きじ2
- しょうゆ 大きじ2
- みりん 大きじ1
- 酢 大きじ1/2
- ごま油 小さじ2



作り方

- 1 だしを取り終わったかつおだし、こんぶを細かく刻む。
- 2 大根葉を炒め、じゃこを入れる。
- 3 しんなりしてきたら、砂糖・しょうゆ・みりん・酢を入れて混ぜながら煮詰めよくなじませる。
- 4 ごまを加えてさらになじませ水分がなくなったらできあがりです。

*今回給食では、調理時間の関係で、かつお節・こんぶはだしを取る前のものを使用します。



* 11月は地産地消月間です～都筑区に農地が多いのはなぜ？

昭和40年 港北ニュータウン街づくり計画が持ち上がったときに、農地ばかりでなく、「住宅地を作りもっと便利なところに」「今まで農業をやってきた人を守ろう」の意見をまとめました。「住民に住みやすく」かつ「農地を守る」を考慮し、「農業専用地域をまとめてつくる」という横浜市独自の政策のもと、池辺・東方・折本の農業専用地域ができました。これは日本で最初に来てきた農業専用地域です。今ではモデル地域となっており、日本中、様々な地域から視察に来ているそうです。(JA 東方支店・地域の八百屋さんにお聞きしました。)

