



# 食育だより

令和5年11月1日  
横浜市立矢部小学校  
校長 山口恭史  
栄養教諭 芦野文香

日に日に寒さを強く感じるようになり、体調を崩しやすい季節となりました。うがい、手洗いをしっかりとすることが予防の基本です。からだの調子を整えるために、野菜や果物をたくさん食べられると良いですね。

## 11月の献立

- 地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。

**27日 こまつなとじゃこのふりかけ**

- ★地産地消月間にちなみ、地場産物を多く使用しています。

**キャベツ**：13日、21日、22日、24日、27日

**さつまいも**：20日、21日

**さといも**：15日、27日

**こまつな**：29日



- 神奈川県の郷土料理である**けんちん汁**を取り入れました。**(29日)**

横浜市内で収穫された**だいこん**、**こまつな**を使用します。

- 旬の食材を多く取り入れ、季節感が味わえるよう工夫をしました。

(さけ、さば、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、ほうれんそう、さといも、さつまいも、しめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、かき、りんご、みかん、ラフランス)

- \*基準献立の一部変更について

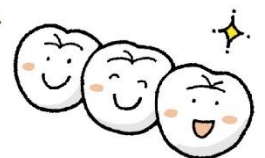
28日：マカロニのクリーム煮にパン粉を追加し、マカロニグラタンに変更します。

29日：あじのあんかけ・ぶどうまめをさけの西京焼き・だいずの磯煮に変更します。

- \*11月の自校炊飯

7日(火)：2・4・5年生、14日(火)：1・3・6年生、5くみ

11月8日は「**いい歯の日**」です♪ **健康な歯**を目指そう



## よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



# 11月は地産地消月間です！

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。横浜市では、J A横浜と連携して、平成18年度から地産地消の取組を本格的に始めました。この取組の中で農作物が豊富な11月を地産地消月間と決めました。

## 地産地消のメリットとは・・・？



## 想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん

