

# 給食だより 11月号

令和5年11月9日  
横浜市立山田小学校  
校長 藤原明美  
栄養職員 鈴木清美

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。冬はかぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう。

## 11月のこんだて



◎地産地消月間にちなんだ献立を多く取り入れました。

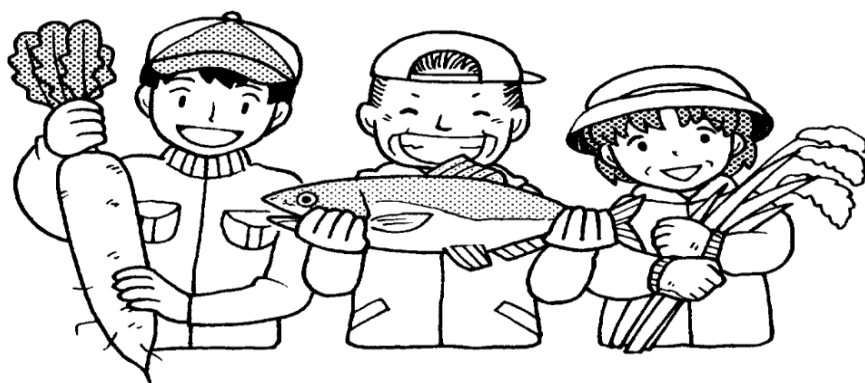
(こまつなのじゃこのふりかけ・けんちん汁)

◎神奈川県かながわけんの郷土料理を取り入れました。(けんちん汁)

◎旬の食品の多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。(さけ・さば・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)

◎新献立として「タッカルビ」を取り入れました。



# ししょくかい おこな 試食会を行いました



10月24日(火)・25日(水)に、4年ぶりに、試食会を行いました。

学校給食の献立作成や食材の調達などに関わっている「よこはま学校食育財団」の方に、講演していただきました。

普段、保護者の方に食べてもらう機会がない給食を、知ってもらう貴重な時間だったと思います。ご参加ありがとうございます。

質疑応答がありましたので一部紹介します。

Q. 物価が高騰するなかで、どのようなことを工夫して献立を考えていますか。

A. ゼリーなどのデザート類は減らしています。栄養価が減ることがないように他の食材で補うようにしています。(よこはま食育財団)

Q. ごはんは学校で炊いているのでしょうか？

A. ごはんは、炊いたごはんを業者さんに納入してもらいます。冷めにくい容器に入れて届きます。(栄養士)

Q. 栄養面以外で気をつけている点、工夫している点があれば伺いたいです。

A. できるだけ喫食時間に合わせて給食を仕上げる、適温で提供する、など衛生面に気をつけています。児童が食べやすい食材の大きさに切る、味も調整しておいしくたのしい給食時間が過ごせるように心がけています。(栄養士)

Q. 栄養素が効率よく摂取出来るなど相性の良い食品の組み合わせを教えてください。

A. 効率よい組み合わせは色々ありますが、どんな食品でもよく噛んで食べると、唾液が出て消化吸収を助けます。給食の献立でも噛み応えのある食材も多く取り入れています。(栄養士)

Q. 給食はどのくらい残りますか？

A. 献立によって大きく変わりますが、ごはんは平均60人分ほど残ります。給食室の入り口付近に給食の残りを掲示もしています。(栄養士)