

11月 給食だより

練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 西野 亜矢子

秋も深まってきました。11月は23日の「勤労感謝の日」や24日の「和食の日」があります。また全国の新米が出そろう時期なので、25日～29日にはお米の食べくらべを実施する予定です。給食を通して子供たちには、生産者や食べ物への感謝の気持ちをもてるようにさせていきます。また、ご飯を中心とした和食の献立をメインに、行事食や郷土料理を取り入れるなど、伝統的な日本の食文化を伝えていきます。

11月の献立より



●保健給食委員が考えた献立（7、8、11日）

保健給食委員が8日の「いい歯の日」にちなんで、「歯の健康に良い献立」をテーマに3チームで献立を作成しました。よく噛んで食べられる食材や、歯によい栄養素を調べて献立に取り入れています。

●ご飯の食べくらべ週間（25日～29日）

お米のおいしさを再確認してもらえるように、全国各地のお米を日替わりで使用します。お米の種類によって味の違いがあるのか、よく味わって食べてみましょう。

●28日（木）：山形県の郷土料理「おみ漬け・いも煮」

「おみ漬け」は青菜を細かく刻んで、塩漬けたお漬物です。給食では茹でた小松菜に塩をまぶしてお漬物風に仕上げます。「いも煮」は里芋をたっぷり使った汁物です。

10月の主な食材の産地

- ・米…青森県産まっしぐら
- ・大麦…国産
- ・牛乳（予定産地）…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- ・人参…北海道
- ・きゅうり…埼玉
- ・りんご…長野
- ・玉ねぎ…北海道
- ・さつまいも…千葉、茨城
- ・ブルーベリー…立川市
- ・じゃがいも…北海道
- ・小松菜…東京都瑞穂町
- ・マスカット…山梨
- ・生姜…高知
- ・ごぼう…宮崎
- ・鶏肉…宮崎
- ・にんにく…青森
- ・かぼちゃ…北海道
- ・豚肉…茨城
- ・キャベツ…群馬
- ・ピーマン、パプリカ…茨城
- ・ししゃも…川ウエ、アイランド
- ・長ネギ…山形
- ・白菜…長野
- ・さば…川ウエ
- ・大根…北海道
- ・セロリ…長野
- ・あじ…鳥取
- ・しめじ…長野
- ・もやし…栃木
- ・ホキ…ニュージーランド
- ・まいたけ…栃木
- ・さともも…千葉
- ・チンゲン菜…静岡
- ・れんこん…茨城
- ・なす…千葉
- ・万能ねぎ…千葉

10月のメニューから

15日の「ベーコンポテトパン」の作り方を紹介します。マッシュポテトに炒めたベーコンなどの具材を混ぜて、チーズをのせて焼きます。子供たちの好きな食材の組み合わせなので、とてもおいしいですよ。食べ応えがあるので、休日のお昼ご飯などにもおすすめです。

ベーコンポテトパン

<材料 4人分>

- ・食パン…4枚
- ・じゃがいも…大1個
- ・ベーコン…2枚
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・塩、こしょう…少々
- ・サラダ油…小さじ1
- ・ピザ用チーズ…大さじ4

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切って、電子レンジなどで加熱し、よくつぶす。
- ②フライパンに油を熱し、せん切りにした玉ねぎ、ベーコンを炒めて、塩、こしょうをする。
- ③①②、マヨネーズをよく混ぜ合わせ、食パンの上のせ、チーズをのせる。
- ④トースターでチーズがこんがりするまで焼く。

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消の良さとは?

新鮮な旬の味覚を
味わうことができる



作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる



地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる



農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる



運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO2排出量
が削減でき、環境に優しい



SDGs（持続可能な
開発目標）の達成に
貢献できる



学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化へ
の理解を深めることが
できる



食料の生産、流通に関わる人
びとに対する感謝の気持ちを
育むことができる



学校と地域との連携・協力
関係を構築することが
できる

