

# 給食だより 11月号

大和市立林間小学校

11月には「いい歯の日」や、「勤労感謝の日」、「和食の日」があることを知っていますか。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしましょう。

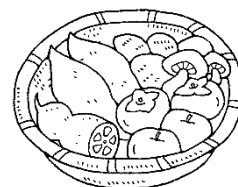
## 地場産物を食べて ちさんちしょう 地産地消！

地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

### 「かながわブランド」を知っていますか？

神奈川県産の特徴ある農林水産物や加工品で、県と農業協同組合などの生産者団体が構成された「神奈川県ブランド振興協議会」が推進する制度です。審査をして一定の条件を満たすもので、令和7年8月現在、74品目130登録品があります。

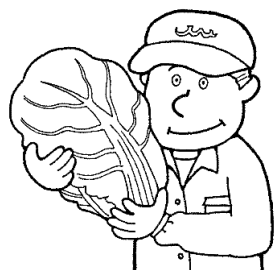
新鮮さを重視するためにレタスやトウモロコシを朝穫りしたり、『湘南ゴールド』などの神奈川県が育成した品種を栽培したり、食肉の場合はえさにこだわりがあったりします。旬の時期に生産や集荷がされているのも登録品の特徴のひとつです。



#### 神奈川県産の青果物の例

<b>春</b> 春キャベツ、トマト、きゅうり、たまねぎ 湘南ゴールド、湘南レッド、梅 など	<b>秋</b> さつまいも、大根、里芋、ブロッコリー 小松菜、ほうれん草、レタス など
<b>夏</b> なす、ハウスみかん、いちじく、種なしピーマン かぼちゃ、すいか、とうもろこし など	<b>冬</b> キャベツ、大根、ねぎ、みかん キウイフルーツ、レモン など

### 給食で 地産地消



地場産の食材を給食で使うことで、地域で古くから栽培しているという歴史や、身近で栽培されている作物に興味をもってもらうことが期待できます。給食を「生きた教材」として活用し、普段の学習のほか、生産者との交流など、学校や地域に応じて様々な取組みにつなげていきたいと思えます。

大和市では、『かながわ産品学校給食デー』を11・12月に実施し、神奈川県産の冬野菜の代表である大根、白菜を使ったメニューや、大和市産の野菜を多く使ったヤマト汁、市内産のさつまいもをつかったおさつチップスの提供を計画し、給食での地産地消を進めています。給食をきっかけに家庭での県産食材、市内産食材への興味や関心につながると嬉しいです。

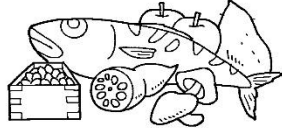
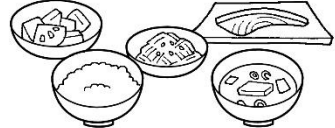

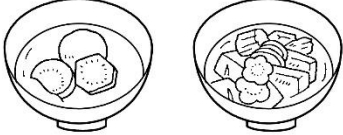


大和市イベントキャラクター ヤマトン

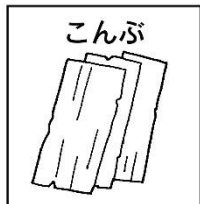
# 世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

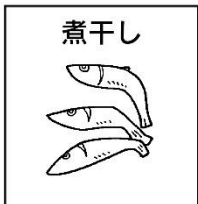
## 和食の特徴

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年中行事との関わり 

## 和食の基本「だし」



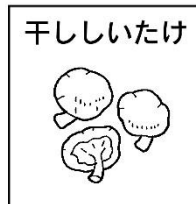
こんぶ



煮干し



かつおぶし



干しいたけ

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

11月のこんだてより



いにはんしょく

11月24日は「和食の日」

### ◆◆◆さつまいもごはん ◆◆◆

#### 材料 (3合分)

米	3合
だし汁(昆布)	600cc
さつまいも	中1/2本
酒	大さじ1
塩	小さじ1と1/2

#### 作り方

- ① 米はといでから30分浸水し、ざるにあげる。
- ② さつまいもは小さめの角切りにする。
- ③ 炊飯器にといだ米とさつまいも、調味料、だしを加えて炊く。

給食では麦を加えて炊きます。さつまいものホクホクした食感がおいしい、秋に食べたいごはんです。

### 11月8日は いい歯の日



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。また、子どものころからよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。給食や家庭の食事で、よくかむことを意識しましょう。

毎月19日は 食育の日

# 19

shokuiku

そくだ、給食で地場産物や和食を知ろう

今月の学校給食からのメッセージは、「そくだ、給食で地場産物や和食を知ろう」です。