

11月給食だより



令和6年 No.7
川崎市立宮前平小学校



日が暮れるのが早くなり、朝晩と日中の気温差が大きくなってきました。夏の暑さで乱れた自律神経が、1日の中での寒暖差によってさらに乱れやすくなり、季節の変わり目は体調を崩しやすいです。体調を崩さないためには、十分な睡眠と食事をきちんととり、それに加えて適度な運動や入浴で体温を温めることが大切です。

また、10月中旬から給食も新米に変わりました。11月の給食も、新米をはじめ、旬の食材を提供する予定です。



11月の献立について

11月の給食目標「食文化について考えよう（和食）」

「ねらい」日本の食文化について知り、和食のよさを理解する



★給食目標に関連した献立

- 1日 なら茶めし（十穀米ごはん） ごま塩 牛乳 おでん もやし炒め
- 15日 ごはん ごま塩 牛乳 とり肉とさつまいもの甘辛煮 みそ汁



★「和食の日」（22日）

ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五目きんぴら 豆腐と大根のとろみ汁

11月24日は「1124（いいにほんしょく）」の語呂合わせから、「和食」の文化を守り、伝えていくことが大切さを考える日として、「和食の日」となりました。いろいろな食材を使うことが多い和食は、体に必要な「体をつくる」「体の調子を整える」「エネルギーになる」の3つの働きの栄養をバランスよくとることができます。

★新献立「もやしのおかか炒め」（6日）

下ゆでした野菜をごま油で炒め、調味した後、青みのチンゲン菜と、乾煎りしたけずり節、白いりごまを入れて作ります。

★季節の食品

11月が旬の食品として、次の食品を給食に取り入れています。

- ごぼう さつまいも 里芋 じゃがいも 大根 チンゲン菜 長ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草
- みかん りんご さけ さば



給食費の引き落としについて

12月2日（月）に第6期（11月分）の給食費の引き落としを予定しています。各期の引き落とし金額は、¥4600です。口座残高の確認をお願いいたします。

また、校外学習や振替休日等で給食の停止がある場合は、第9期（2月末）の引き落としとして調整されます。

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

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
えられる

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

ESD（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



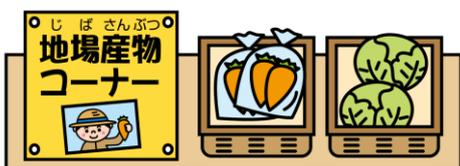
食料の生産、流通に関わる人
びとに対する感謝の気持ちを
育むことができる



学校と地域との連携・協力
関係を構築することが
できる



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。