



令和5年 11 月
鎌倉市立富士塚小学校

残暑の厳しい夏を終え、やっと気候が安定し、秋らしい風を感じられる日が増えてきました。ご家庭でも、お鍋や煮込み料理など温かい料理が増えてくるころでしょうか。給食でも季節感を大切に、さつまいもやきのこなど、この時期ならではの食材をたくさん使用しています。子ども達にも食を通して、秋をたくさん感じてもらえたらと思います。ご家庭でもたくさんの秋をおいしく味わってください。



11 月 給食目標～感謝の気持ちで食事をしよう～

11 月 23 日は勤労感謝の日です。給食は、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理師さん、そして働いてくれるお家の人など、多くの人に支えられています。いつもおいしい給食が食べられることに感謝をあらわすために、食事のあいさつをし、残さず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

～給食にこめた思い～

給食は成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

◎お知らせ◎

11 月より、岡田栄養士が産育休に入ります。後任として武あずさが担当いたします。引き続き安心でおいしい給食づくりに努めてまいります。よろしくお願いします。

日本の食料自給率

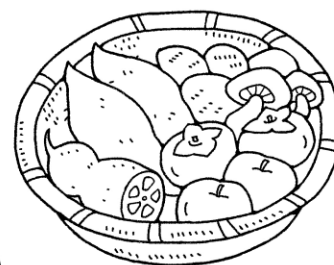
食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらいまかなえているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、2016 年度には 38% になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率をあげることが必要です。

食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



① 旬の食材を食べよう



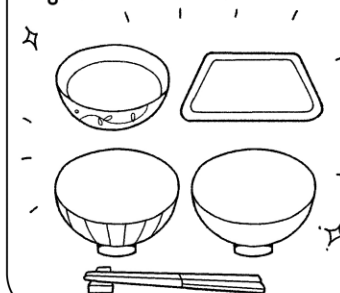
② 地元でとれる食材を食べよう



③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



④ 食べ残しを減らそう



♪給食レシピ♪

●こぎつねずし

<材料（4 人分）>

米	1.5 合	だし汁	250cc
A 酢	小さじ 1	油揚げ	50g
A 砂糖	小さじ 1/2	にんじん	中 1/4 本
A 塩	ひとつまみ	砂糖	小さじ 1
		醤油	大さじ 1
		酒	小さじ 2/3

<作り方>

- ①油揚げはせん切りにし、油抜きをする。
- ②だし汁に③、せん切りにしたにんじん、調味料を入れ、煮る。
- ③ご飯を炊く。
- ④A を加熱する。
- ⑤③に④を入れ、酢飯にする。
- ⑥⑤に②を混ぜる。

11 月の献立からこぎつねずしのレシピをご紹介します。きつねの好物と言われている「油揚げ」をたくさん入れておすすしです。酢飯ではなく普通のごはんに入れると「こぎつねごはん」になります。