

11月給食だより



令和6年度
足立区立入谷南中学校
栄養士 碓谷 希
令和6年11月8日 発行

11月15日は…小松菜一斉給食!!

今年度も小松菜一斉給食を実施します!小松菜給食は、足立区内の小松菜農家さんにご協力をいただき、無償で小松菜を提供していただいています。入谷南中学校では、『こまつナクリームスパゲティ』『ハムと野菜のサラダ』『小松菜バナナケーキ』に小松菜を入れて作る予定です。楽しみにしてください。

足立区では、小松菜の栽培が盛んで、都内では江戸川区、葛飾区に次ぐ、第3位の収穫量です。生徒たちの間でも、足立区の野菜といえば『小松菜』という答えが返ってくるほど浸透してきました。今後も農家さんと協力して、おいしい小松菜を使ったおいしく食べられる献立を提供していきたいと思っています。

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



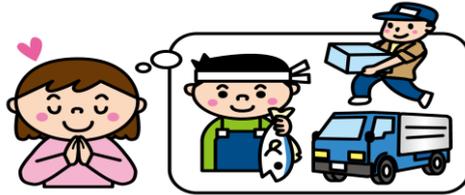
学校給食に地場産物を活用する効果



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



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。

野菜の日レシピ『さくさくれんこんサラダ』

材料(4人分)

れんこん	… 150g
揚げ油	… 適量
ブロッコリー	… 120g
キャベツ	… 120g
ロースハム	… 52g
サラダチーズ	… 40g

《ドレッシング》

・サラダ油	… 小さじ1と1/2
・お酢	… 小さじ1と1/2
・砂糖	… 小さじ1/2
・しょうゆ	… 小さじ1
・こしょう	… 少々
・たまねぎ	… 25g

◆作り方

- ① れんこんは皮をむき、スライスし、素揚げする。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、茹でてさます。キャベツは短冊切りにしてゆでて水切りして冷ます。
ハムは短冊切りにする。
- ③ ドレッシングは合わせて加熱して冷ます。
- ④ 野菜とハムとチーズを盛り付け、ドレッシングをかける。

保護者の皆さまへ

*給食当番になったら、週末に白衣セットを持ち帰ります。翌週、次の当番が着用しますので、忘れないようお願いいたします。

*朝ごはんは、一日の栄養源です。食べさせてから登校させてください。

ご理解・ご協力を、よろしくお願いいたします。

