



# 食育だより

令和5年5月16日  
横浜市立あざみ野第二小学校  
校長 宇都宮 桂  
学校栄養職員 大橋 京

給食が始まってから、1か月余りが過ぎました。

今年度も給食ボランティアの皆様のお陰で、1年生の初めての給食も順調なスタートを切りました。今ではすっかり、給食の準備も身についたように見えます。

子どもたちから「今日はアイスクリームが出るんだよ!」「明日はあげパンだ!」など、給食を楽しみにしてくれる声も聞かれるようになりました。給食中に子どもたちのお話しをする声も戻ってきました。給食時間がよりいっそう楽しい時間になるよう、また給食室からはおいしさも届けることができるよう努めて参ります。

## 5月の献立について

- ★旬の食材を多く取り入れました。  
かつお、あじ・わかめ、さやえんどう、キャベツ、アスパラガス、ごぼう、みつば、メロン、あまなつ
- ★こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。
- ★開港記念日（6月2日）にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。  
・塩やきそば ・回鍋肉 ・スーラータン ・アイスクリーム
- ★あざみ野第二小学校独自で、横浜市内産の野菜を使用しています。  
JA 横浜を通して、近隣の農家の方が直接学校まで届けてくださいます。  
5月は小松菜が市内産になります。

## ピックアップ ぱくぱくだより

「ぱくぱくだより」とは、その日の給食にちなんだ食材、食文化、食事のマナーや栄養の話など、食教育の情報がいっぱいあった給食のおたよりです。毎日放送委員が、給食時間の放送で、全校児童に伝えています。

例えば、5月19日のテーマは旬を迎える「アスパラガス」です。給食では、にんじんとスイートコーンと合わせてソテーにしています。

ぱくぱくだより

CD班
5月19日
月(金)

今日の献立	
主食	黒パン
主菜	マカロニのクリームに
副菜	アスパラガスのソテー
牛乳・乳製品	牛乳

### アスパラガス

アスパラガスは、初夏に旬を迎えます。

ヨーロッパから伝わった野菜で、北海道や長野県などが、主な産地です。


グリーンアスパラガスは、芽が出るとそのまま日光にあてて育てるので、緑色をしています。芽が出るころに土をかけて日光にあてないで育てると、白い色のホワイトアスパラガスになります。

## 5月の給食指導の目標


学校給食には、学校でのお昼ご飯の他、食育の生きた教材としての役割があります。そのため、毎月給食指導、そして食に関する指導の目標が立てられています。

5月

給食指導の目標

 正しい姿勢で食べよう。

食に関する指導の目標

 食べ物の体の中での動きを知る。

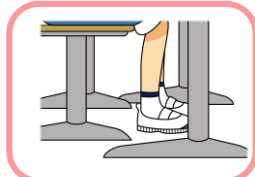
### 正しい姿勢のポイント



① いすに深く座る



② 握りこぶし1つあける



③ 足をしっかり床につける



④ 背筋をピンとのぼす

よい姿勢で食べていると、内臓が圧迫されないのはもちろん、咀嚼にも力が入りやすいので、しっかり噛んで食べることにもつながります。

### いろいろな食べ物を知ろう

給食では旬の食べ物をはじめいろいろな食べ物を使うよう心がけています

写真は5月の給食より

食べ物の体の中での動きを知るためにもいろいろな食べ物を知ることが大切です

