

食育だより

令和5年7月19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

梅雨明けの声も待たず、すでに猛暑がやってきました。

暑さの中ではありませんでしたが、7月6日(木)には、4年ぶりの給食試食会が開催されました。1年生から4年生36名の保護者の皆様がご来校くださいました。

給食試食会ご報告

給食試食会



あざみ野第二小学校
令和5年7月6日(木)

学校給食とは

望ましい食習慣を
形成することを目指す

教育活動

7つの
目標

健康の
保持増進

社交性と
協同の精神

感謝の心

社会のしくみ
を理解

望ましい
食習慣

自然の
尊重

食文化の
理解

今回の試食会には、1年生の他、コロナ期間により給食試食会の開催がなく、参加ができなかった2年生から4年生の保護者の皆様からも募集をさせていただきました。

この日の献立は、夏野菜のカレー・ごま酢あえ・ブルーベリー発酵乳でした。

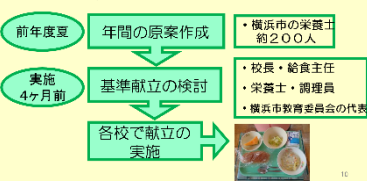
子どもたちと同じように、給食の運搬から配膳、片付けまでを体験していただきました。



横浜市の給食

18万人が
一度に食べます

基準献立作成の流れ



横浜市の食育目標

◎学校での活動を通じて、食の大切さを知り

食の自己管理ができる子どもを育て

子ども一人ひとりに必要な支援を行う。

◎子どもを通して、あるいは直接働きかけて、豊かな食体験を提供できるよう
家庭・地域との連携を図る。

学校給食が、7つの目標を持つ「教育活動」であること、横浜市の給食献立の作成がどのように行われているか、また横浜市の食育目標についてなど、お話しをさせていただきました。

本校の給食

- 給食実施数 625食
- 給食従事者 株式会社 藤江
- 調理員 3名
- パートスタッフ 6名
- 学校栄養職員 1名

令和5年より給食調理業務を民間の給食委託業者に委託しました。使用する食材、校内の調理室で給食調理を行うことについても昨年と変わりはありません。

本校の給食・・・民間委託になって

大きく変わったところ



1・2年生、個別級には
教室前まで
給食の運搬がある

食べる時間の確保

今年度から給食調理を民間の給食委託業者(株)藤江に委託することを踏まえ、(株)藤江の調理師からのお話しや、昨年までとの変更点、本校の給食の衛生管理についてもお話しをさせていただきました。

本校の給食 ～安全・衛生管理～

使用する食材は異常がないかを確認。専用の容器に移し替えて、使用します



本校の給食 ～安全・衛生管理～

水をあふれさせながら3回以上洗います。



この順番で洗浄すると衛生的です。
①果物
②はくさい・キャベツ・きゅうり
③きのこ
④葉物(こまつな等)
⑤もやし
⑥根菜類

本校の給食 ～安全・衛生管理～

全て食品を **加熱** します
(果物などの一部の食品は除外)



7月の給食指導の目標

- 安全で衛生的な運搬・配膳をしよう。
- 暑さに負けない食事のとり方を知る。

暑さに負けない食事のとり方の
キーワードは…

な つ や す み

な つやさい



たくさんたべて げんき いっぱい

旬の野菜は、最も適した時期に、それぞれの地域の自然の恵みを受けて育ったものです。新鮮で栄養価も充実しているのが特徴です。野菜には、摂取した栄養素が体内で効率的に利用されるために必要なビタミン（特にB群）や、身体機能の維持・調整に不可欠なミネラルが多く含まれる他、食物繊維はもちろん、水分も多く含まれています。

つ めたいもの



あまいものは ほどほどに

冷たい物を食べすぎると、血流を悪くして、胃腸の働きを低下させてしまい、食欲不振につながります。冷たい飲み物や食べ物は、糖分を多く含むものも多く、取りすぎないように注意が必要です。

や すみでも



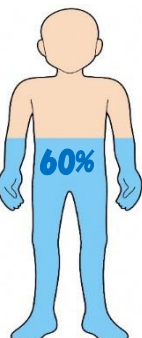
しっかりたべよう あさごはん

朝ごはんをしっかり食べることが、
よい生活リズムにつながります。

す いぶんを



じょうずにのろう あついなつ



私たちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、脱水が、2%を超えると精神不安定や体温

上昇、5%で脱水症状や熱中症、10%で筋肉痙攣や腎機能の喪失が認められ、20%の損失では、生命維持が困難になるといいます。夏は、知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

み っつのいろ



き・あか・みどりを そろえよう

のどごしのよい麺類や、清涼飲料水などで食事を済ませてしまうと、糖質に偏り、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足してしまいます。夏バテを防止するためには、糖質をエネルギーに変えたり、疲労物質を分解する働きのあるビタミンB1、ストレスから体を守るビタミンC、体を作るたんぱく質を特に意識して摂りたいところです。そのためには、主食・主菜・副菜・汁物の整った栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。

夏休み明けの 給食開始について

夏休み明けは、8月31日（木）から給食が始まります。

夏休み前、給食終了は7月19日（水）です。給食白衣を持ち帰りますので、夏休み中洗濯後は、家庭保管をお願いします。夏休み明けは、8月30日（水）までに学校へ持ってくるようお願いいたします。