

食育だより



令和4年 6月 30日(木)
横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
学校栄養職員 穴田 由恵



早々と梅雨が明け、暑さが厳しい日が続いている。7月より給食室改修工事のため今年度の小学校給食が終了です。初めての給食に戸惑っていた1年生も給食当番のお仕事や白衣を床に置かずにつためるようになりました。子どもたちは、給食のサンプルを見ながら「これはなに?」「大好き!」「苦手…」と調理員さんと楽しそうに会話していましたが、そのふれあいもいったんお休みでさみしいです。新しくなった給食室で再び安心安全の給食を提供できるよう、調理員さんたちは別の学校で技術を学んでいます。学年が上がって、しっかりととした子どもたちと再会し、元気に給食をスタートしたいと思っています。



食中毒多発時期です!!

細菌が原因となる食中毒は6月から10月に多く発生しています。

食中毒予防の三原則



「つけない」「増やさない」「やっつける」

「つけない」・調理前には手をしっかり洗う。特に生肉や生魚を触った後の手や使用した調理器具には菌がたくさんついています。しっかり洗いましょう。

「増やさない」・ほとんどの菌は、10°C~60°Cの温度帯で増殖します。とくに35°C近辺が一番増殖しやすい温度帯です。食材や調理したものを長時間室温に放置しないようにしましょう。

「やっつける」・加熱による殺菌が効果的です。しっかり加熱しましょう。

食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭では特に注意が必要です。油断をせず、この三原則をしっかりと実行しましょう。

暑さに負けない体を作ろう! 夏の食生活チェック

- 冷たいものの飲みすぎや食べすぎをしていませんか?
- 朝ごはんをしっかり食べていますか?
- 夏野菜をたくさん食べていますか?
- 牛乳を飲んでいますか?
- 涼しい時間帯に体を動かして汗をかいていますか?
- 早寝早起きをしていますか?



熱中症予防のためにも、規則正しい睡眠と朝・昼・夕の3食を規則正しく食べる事が効果的です。また暑い時こそ黄・赤・緑の動きをもつ食べ物をそろえて栄養バランスよく食べる事が大切です。

香辛料で食欲増進!

ピカジーニョ

ピカジーニョは、「細かく刻んだもの」という意味です。ごはんにかけて食べるブラジルの家庭料理です。

材料(4人分)		作り方
牛小間肉	200g	1. ジャガイモ・たまねぎ・トマトを1.5cm位の角切りにする。にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切りにする(チューブ1cmでもよい)。
じゃがいも	1個(200g)	2. 鍋にオリーブ油・にんにくを入れ火をつけ、牛
たまねぎ	1個(200g)	肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・トマトの順に炒め、水を入れて煮る。
トマト	1/2個(60g)	3. 煮えたら調味料を入れる。塩で味を調える。
にんじん	50g	
にんにく	少々	
オリーブ油	小さじ1	
酢	小さじ1	
塩	少々(1g)	
パプリカ(粉)	小さじ1/4	
クミン(粉)	小さじ1/4	
黒こしょう	少々	
水	300CC	

小学3年生から6年生対象の親子パン教室があります。詳しくは横浜学校食育財団ホームページをご確認ください。(<https://ygs.or.jp/shokuzai/oyakoNavi>)

デリバリー型給食が始まります



横浜市立中学校給食（デリバリー型）献立の基本の考え方（令和4年度）

学校給食法に示される目標及び食に関する指導の目標と横浜市学校保健審議会の答申を受け、且つ「横浜市の食育目標」の達成をめざした献立の作成を行います。

献立の内容

○学校給食摂取基準や食品構成の充足

- 可能な限りバラエティに富んだ食材を使用し、月毎のテーマを強く反映させた献立があります。

○家庭における日常の食生活の指標となる献立

- 野菜のおかずを意識させるために主菜、副菜、汁物などを組み合わせています。
- 素材の味を伝える献立や季節の食材をできる限り取り入れています。

○日本型食生活や和食の伝承

- 削り節や昆布からとるだしを中心に減塩をすすめ、ひじきやわかめ、切り干し大根などの乾物等伝統的な保存食を取り入れています。
- 骨ごと提供できるような小魚を多く取り入れるなど、噛むことを意識するようなおかずを多く取り入れています。
- 各地の郷土料理を取り入れています。

○横浜の食文化を知らせる献立

- 地場産物を取り入れ、横浜の食文化の理解と継承につながる献立を取り入れています。
- 国際色豊かな献立を取り入れています。

○衛生面の配慮

- 野菜はすべて加熱したものを提供します。
- 食中毒多発期（6月から10月）は使用食材や調理法に配慮しています。

お弁当持参のご家庭の方へお願い



- ◆ 登校したら、職員室にお弁当を預けます。お弁当のとり間違えを防ぐために、必ずお名前が見えるように書いてください。
- ◆ 冷蔵庫で冷やしたり、また電子レンジで温めたりできません。
- ◆ 暑い時期ですので、保冷剤を入れる等傷みにくい対策をお願いいたします。



2022年度 参加者募集! 第1回親子料理教室 パンを知ろう

給食のパンを作っているパン職人さんにパンの作り方を習い、オリジナルパンを作りましょう！

日 時	2022年8月22日(月) 午前の部 9時から12時 午後の部 13時から16時 (記載時刻から作業を開始します。時刻までに身支度、お手洗い等済ませられるよう、時間に余裕をもってお越しください。)
会 場	横浜綜合パン(株) 横浜市金沢区福浦 2丁目1-11 シーサイドライン「福浦駅」から徒歩5分
募集対象	市内に在住、在学の小学3年生から6年生の児童及びその保護者(児童1名につき保護者1名)
募集定員	1回 16組 32人 計32組64人(応募者多数の場合は抽選となります)
実習内容	・食育の話「パンができるまで」 ・実習「みんなで楽しくパンを作ってみよう」
参加費	1組で1500円(1人750円: 食材費と保険料含む) ※当日徴収します。お釣りの無いようご用意ください。
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、うわばき(児童はスリッパ不可)、靴を入れる袋水筒等飲み物(水分補給用)
申込方法	往復はがきに「親子料理教室参加希望」と明記してください(ご応募は1人1通まで) ① 参加希望回 ア)午前(9時から) イ)午後(13時から) ウ)どちらでもよい *いすれかを選択して下さい ② 申込者(保護者)氏名 ③ お子様氏名(ふりがな) ④ 学校名と学年 ⑤ 〒住所 ⑥ 電話番号(日中連絡が付く番号) ⑦ 料理教室を知ったきっかけ ☆応募受付日 6月23日(木)より ☆応募締め切り日 7月15日(金)(15日必着とします) ☆抽選結果については、7月21日(木)頃に発送します。 (お預かりした個人情報は、親子料理教室の実施運営の目的以外には使用いたしません)
申込先	往復はがきでお申し込みください。※消えるペンは使用しないでください 〒231-0015 横浜市中区尾上町1-6 ICON館内5階 公益財団法人 よこはま学校食育財団 親子料理教室担当あて 電話 045(662)2541(月)~(金) 8:30~17:15 担当:食育推進係 巴・熊坂
その他	*新型コロナウイルス感染対策を講じて開催します。 ホームページ3枚目冒頭の注意事項も合わせてお読みください。 *小学校給食と同じパン生地を使います。アレルギー等ご確認ください。 *ご兄弟の付き添いや見学等は出来ません。ご理解とご協力をお願いいたします。