

食育だより

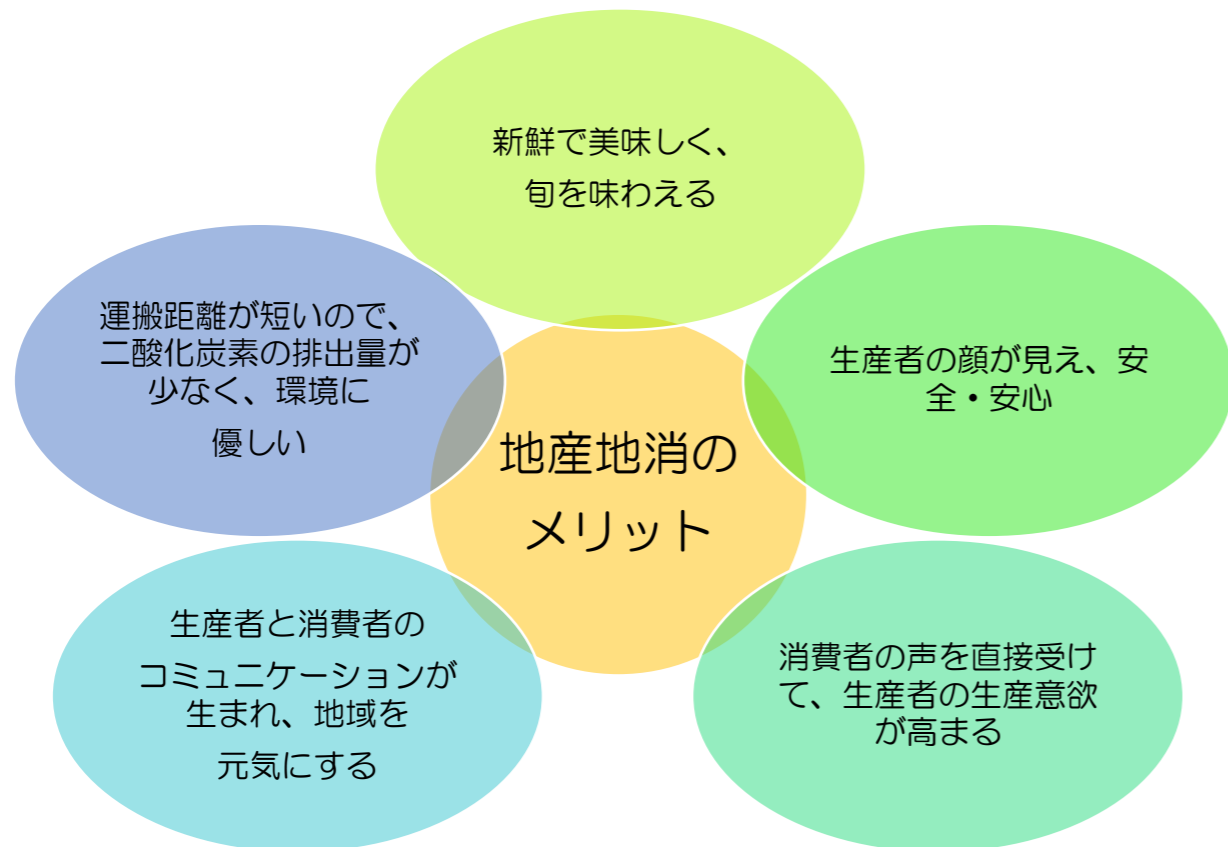
11月号

令和4年10月31日
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

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みも増してきて、1日の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行うことが大切です。また、学校では丈夫な体をつくるために「バランスよく食べる」「規則正しい生活を送る」「体を動かす」に気をつけて日々過ごしているところです。ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。

11月は地産地消月間です

地産地消とは「その土地でとれたものを、その土地で消費すること」をいいます。



都筑区は農業が盛ん

都筑区は、農業が盛んな区になります。
農家戸数は横浜市18区中第1位、農地面積は第2位です。(都筑区HPより)

東方農業専用地区



農業専用地区とは
都市農業の確立と都市環境を守ることを目的とした横浜市独自の農業施策です。
・新鮮な農産物を市民に供給します。 ・地域の自然や田園環境を保全します。
・災害から市民を守る防災空間となります。
都筑区の池辺・東方・折本・大熊・牛久保の各地区は、市内で最も早く昭和44年に指定されました。後に佐江戸地区も平成3年に指定されました。(横浜市HPより)

都筑区で生産量の多い小松菜を使おう

小学校給食より 子どももパクパク小松菜のふりかけ

おべんとうにも!

材料	分量(作りやすい量)	作り方
小松菜	1/2束	1. にんじん・ねぎをみじん切りにする。 2. 削り節を炒って細かくする。 3. 小松菜を5mmに切り、下ゆです。水で冷やし、ザルにあげて水をきる。 4. 鍋に油を熱し、弱火でにんじんを炒め、ねぎ・小松菜を炒める。 5. ちりめんじゃこ・削り節・ごまを入れる。 6. しょうゆで味をつける。 ※じゃこに塩分があるので、味をみて調節してください。
ねぎ	1/2本	
にんじん	4cm	
ちりめんじゃこ	25g	
白いりごま	10g	
削り節	6g	
ごま油	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1弱	

11月24日は「和食の日」

11月24日は「和食の日」です。日本の自然から生まれ、歴史の中ではぐくまれたわたしたちの食文化「和食」を理解し、和食の味の基本である「だし」を味わいましょう。

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には次のような特徴があります。

多様で新鮮な食材を使い、その味わいをいかす。

・日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを生かす調理方法があります。

健康的な食生活を営む

・和食は栄養のバランスをとりやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩のとりすぎをおさえることができます。

自然の美しさや季節の変化を楽しむ

・季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。

自然の恵みに感謝する

・正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べる事で絆を深めてきました。

和食の基本「だし」

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のことで、水やお湯を使ってうまみをひきだしたものです。「だし」のうま味は、和食の基本です。

5年生の家庭科では、煮干しを使って「だし」をとり、みそ汁を作ります。

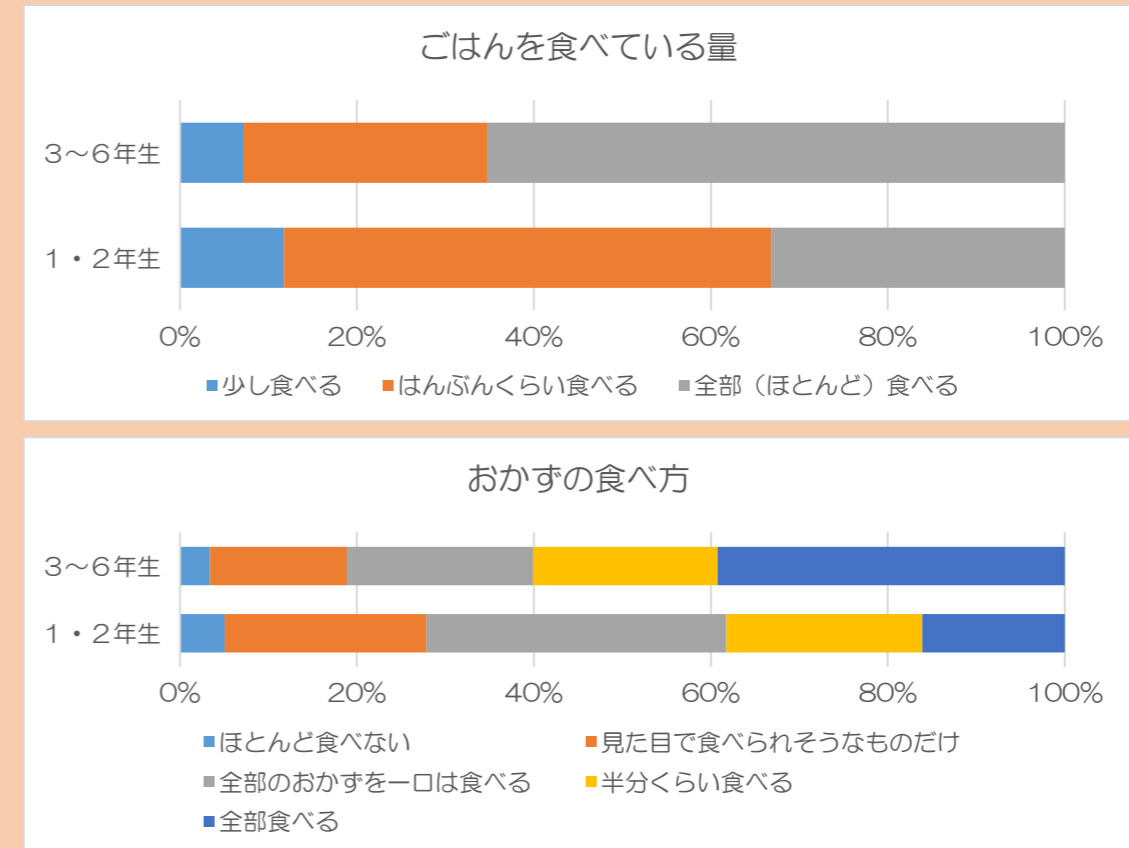
和食の基本の形 一汁三菜

「ごはん」を主食とし、みそ汁などの「汁」、焼き物、煮物や和え物などの「菜」（おかず）、「漬物」（香の物）を組み合わせた食事が、和食の基本の形になります。この基本形を使うと、栄養バランスのよい食事を組み立てることができます。

6年生の家庭科の「一食分の献立を考える」では、まず「主食」と「主菜」を決め、足りない栄養を補う物を使って副菜や汁物を見るとバランスがとりやすいと伝えていきます。

～お昼ごはんの食べ方について～

給食からお弁当に変わり、給食の時のように残食量を計量することができないので、食べ方アンケートをとりました。その結果です。



小学校給食と違い、デリバリー式弁当は学年に応じた量ではありません。学校全体でデリバリー式弁当を利用している児童が多いですが、特に1・2年生には完食を目指すのは難しいため、アンケート結果としては1・2年生と3年生以上で分けて集計しています。

昼食時間に教室の様子を見ていると、ぱっかり食べて1種類ずつ食べ進めている児童が多いように見えました。また、アンケート結果からも「ほとんど食べない」「見ただ目」と口にすることなく残している傾向が、どの学年にもみられました。

アンケート後の食育指導では、健康のためにいろいろなものを食べる必要性と、「三角食べ」で主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べ進めれば、途中でおなかがいっぱいになってもいろいろな栄養をとれていることを伝えました。

今月の改修期間中のデリバリー式弁当より

献立変更のお知らせ

25日ラ・フランスのコンポート→みかんのシロップ漬けに変更になります。

詳しくは、「横浜市小学校等改修期間中の昼食注文サイト」でご確認ください。

<https://sho-kyushoku.city.yokohama.lg.jp/news/15>

☆注文について☆

○定期注文の方・・・学校・学年行事等で昼食注文が**必要のない日**は**自動でカット**されています。

○まとめて注文の方・・・学校・学年行事等で昼食注文が**必要のない日**は**注文できない日**となっています。