

食育だより

3月号



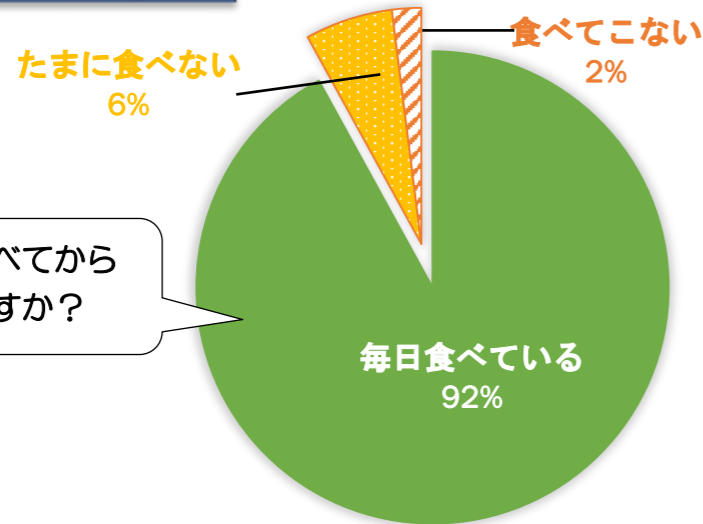
令和5年3月1日
横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
学校栄養職員 穴田 由恵

茅ヶ崎公園の河津桜も咲き、春の訪れをつけています。3月も始まり、1年のしめくくりの季節となりました。今年度は給食室改修に伴い給食が中止となり、7月からは体の大きさにあった食の指導がなかなかできない中、黄・赤・緑の動きの食べ物をバランスよく食べる事がよりよい成長につながることを伝えました。

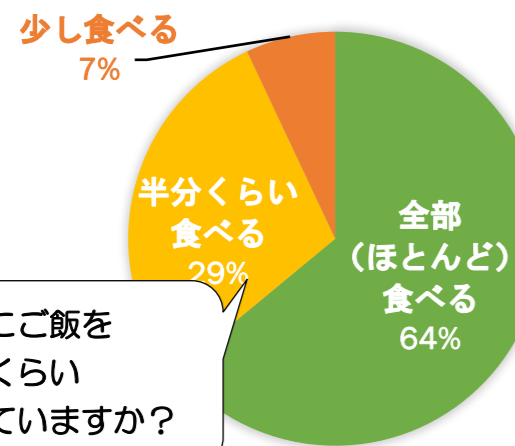


食育アンケートを実施!

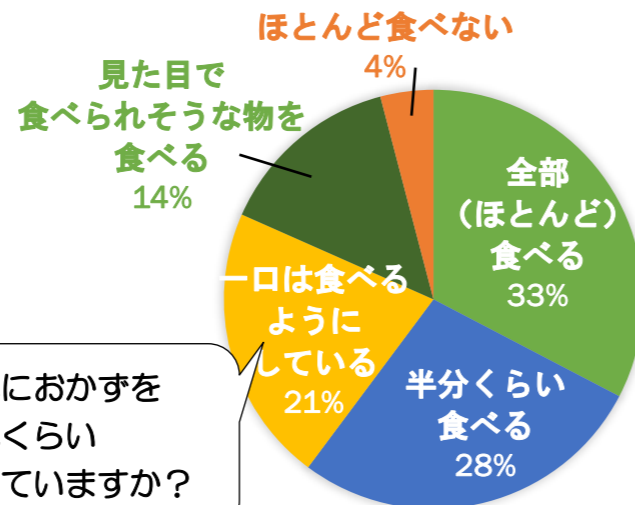
朝ごはんを食べてから登校していますか?



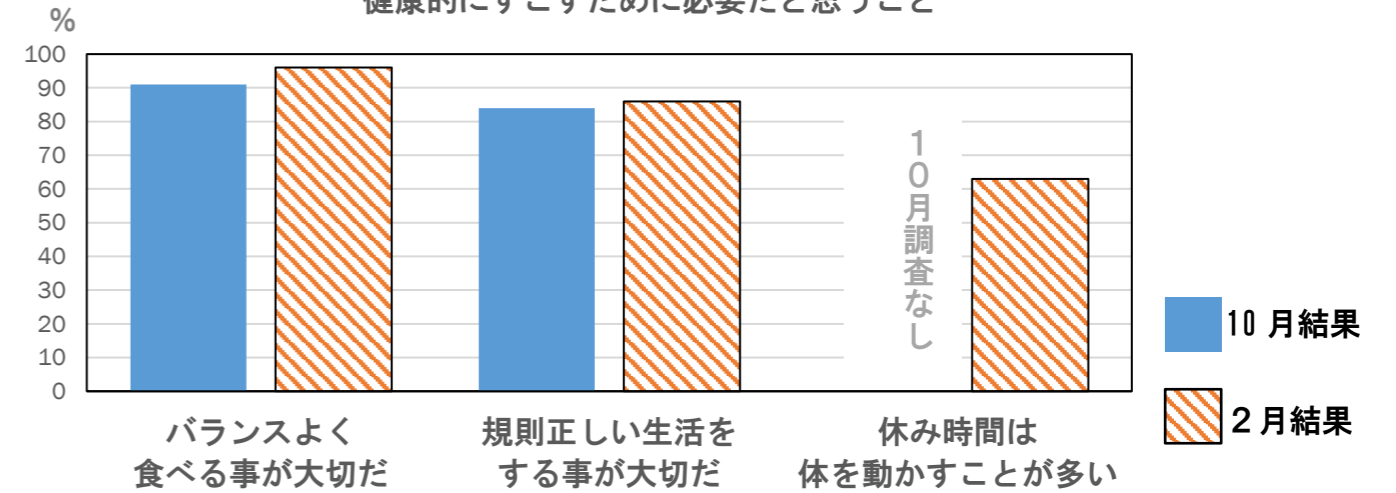
お昼にご飯をどれくらい食べていますか?



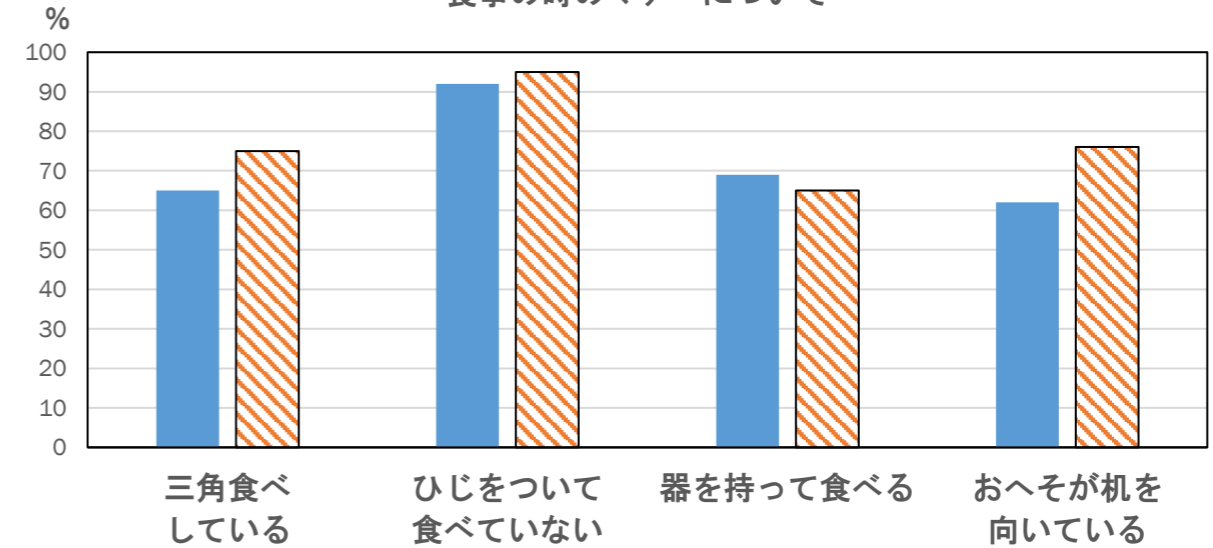
お昼におかずをどれくらい食べていますか?



健康的に過ごすために必要だと思うこと



食事の時のマナーについて



今年度初めて食育アンケートを実施しました。10月と2月の2回行い、常に伝えていくことの大切さを感じました。1月の児童活動の食育委員会による食育集会では「マナーについて」劇とクイズを織り交ぜて動画を発表したもので、マナーに対する子どもたちの意識がとても向上した結果となりました。対して食事の食べ方については、10月と2月でほとんど結果が変わらなかったため今回比較しておりません。食べる大切さをもっと伝える必要性を感じた結果となりました。

4年生保健「よりよい成長のために」では、「朝・昼・夕食」「黄・赤・緑」の「3しょく(食・色)」をバランスよく食べる事の大切さについて話をしました。授業の中では、アレルギーや苦手でもどうしても食べられないものがある場合は、体の中で同じ働きをする食べ物を食べましようとして伝えていきます。子どもたちからは苦手なものは少しでも食べられるように「一口は食べるようにする」といった発言もあり、自分の体のことを考えて食べる大切さが伝わった時間となりました。

さわらのあんかけ

春が旬の魚「鱈」を使った小学校給食のメニューです。

材料	4人分量	作り方
さわら	4枚	1. ★の調味料を鍋に全部混ぜる。混ぜながらとろみがつくまで煮立て、あんを作る。 2. さわらにかたくり粉をつけて揚げる。 3. 揚げたさわらに1のあんをからめる。
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
★しょうゆ	小さじ1	
★砂糖	大さじ1/2	
★みりん	小さじ1/3	
★かたくり粉	小さじ1/2	
★だし汁（水でもよい）	大さじ2・1/2	

4月以降も「横浜市小学校等改修期間中の昼食（中学校給食）」の利用継続決定

3月1日より新年度の注文期間となります。

- 現6年生：卒業に伴うお手続きの必要はありません。
残ポイントが発生した方は、お手続きが必要となります。対象の方に教育委員会健康教育・食育課からのお知らせをお渡しします。
 - 現1～5年生：新学年になるための変更手続きは必要ありません。
毎月期間内に必要な日の注文をその都度お手続きされている「まとめて注文」の方は、今まで通り必要な日の注文をお願いします。
 - 転出される方：全日分の注文が自動で入る「定期注文」の方は、「横浜市小学校等改修期間中の昼食サイト」より「定期注文解除」のお手続きをお願いします。
残ポイントが発生した方は、お手続きが必要となります。対象の方に教育委員会健康教育・食育課からのお知らせをお渡しします。
 - 新たに登録される場合：3月時点での学年クラスでの登録となります。
クレジットカードの期限切れにご注意ください。
 - 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。
- ※注文受付後に注文キャンセルを行った場合は【「横浜市小学校等改修期間中の昼食注文サイト」ご指定日のご注文キャンセルを受け付けました】メールが届きます。キャンセル内容のご確認を必ずお願いいたします。
- ※注文の変更・キャンセルができるのは、前月10日～20日の間になります。

横浜市中学校給食「食育 TIMES」より

3月10日は中学校給食で神奈川県産小麦100%のロールパンがでます。茅ヶ崎小のほとんどの児童が食べている「横浜市小学校等改修期間中の昼食」のパンもこの日は100%神奈川県産のロールパンです！

**3月10日のロールパンは
神奈川県産小麦100%!**

神奈川県産小麦の主産地である秦野市で収穫した小麦を使用します。

●品種：パン用強力粉「ゆめかおり」
●特徴：たんぱく質含有率が高いため、焼き上がりがふっくらしやすい

国産 17%
輸入 83%
(アメリカ・カナダ・オーストラリアなど)

日本で消費される小麦は8割以上が輸入品です。
令和3年度 小麦のカロリーベース食料自給率(農林水産省)

**丹沢山のおいしい水で育った
安心安全な小麦です!**

小麦農家さんから
秦野小麦出荷組合 代表
小泉貴寛さんと奥様

パン用小麦の栽培を始めたきっかけ
使っていない農地を活用するために大豆の栽培を始め、空いた期間の裏作として、当時珍しかったパン用小麦の栽培を始めました。

大変なことや嬉しいこと
小麦は動物に食べられることもありますし、収穫時期が梅雨と重なるので、雨の中の作業になることも多く大変です。でも、地元のパン屋さんで自分たちの作った小麦を使ったパンが売られているのを見ると嬉しいです。

11月 種まき
5月 小麦の穂
6月 収穫

**パン製造工場の
みなさんの思い**

- 県産小麦のパン作りを通して、地元の農地を守ることにつながるのが嬉しいです。
- 子どもたちが安心して食べられる環境を守りたいと思っています。

**子どもたちに喜んでもらえることが
何よりも嬉しいです!**

3月の水曜日は、「春の食材たっぷりメニュー」です。献立名にも旬の食材の名前が入り、春の訪れを意識できるメニューとなっています。

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>