

給食だより 7月号

令和5年7月3日
横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
栄養教諭 高原 早苗

～7月の献立について～

- ◎ 旬の食材を多く取り入れました。
(とうがん・えだまめ・オクラ・なす・ズッキーニ・すいか・とうもろこし・きゅうり・トマト・かぼちゃ・にがうり・いわし)
- ◎ 七夕にちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
- ◎ 食欲が増す献立を取り入れました。
(夏野菜のカレー・白身魚のチリソース・きゅうりの梅肉あえ・カレービーンズシチュー・チリコンカーン)
- ◎ 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。
(ごはん・牛乳・いわしのかぼやき・ごまじょうゆあえ・みそしる)
- ◎ 夏野菜を使った多く取り入れました。
(夏野菜のカレー・とうがんのスープ・卵とトマトのスープ・えだまめ・ゴーヤチャンプルー・きゅうりの梅肉あえ・夏野菜のスパゲティ)

～7月の千ガサキスペシャルについて～

- ◎ 5日(水) とうもろこしを、スチームコンベクションオーブンを使って、「焼きとうもろこし」にして提供します。(追加する調味料・・・しょうゆ・みりん)
- ◎ 6日(木) 夏野菜をおいしく食べられるよう、基準給食の小麦粉・マーガリンで作るルーを使わず、豚肉を鶏肉に変えて、さっぱりとした「夏野菜のスパイスカレー」に変更します。
※使用食材…鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・かぼちゃ・トマト・なす・しょうが・にんにく・米油
豆乳・トマト(缶)・カレー粉・中濃ソース・しょうゆ・塩・チキンブイヨン(乳・卵なし)・水
- ◎ 14日(金) 運動会の4年生の団体演技「エイサー」にちなみ、本校では 沖縄県の特産品であるもずくを追加して、暑い地方の沖縄県の郷土料理や食文化を知らせる献立を提供します。海藻のもずくを使用しますので、基準給食のシシジューシーには、糸昆布は使用しません。
- ◎ 19日(水) みそ汁に、カルシウムと食物繊維の摂取向上のため、割干しだいこんを使用します。

～5日に提供するとうもろこしの皮を2年生・個別支援学級の子ど

もたちがむきます～

コロナウイルス感染拡大防止の観点から、本校ではずっと行ってきたとうもろこしの皮むき体験を、この数年見合わせてきました。しかしコロナウイルスは5類感染症となったことから、今年度2年生と個別支援学級の子どもたちを対象に、実施することにしました。

また、給食室も改築したことにより、衛生面の向上や献立の充実を図るため、新たにコンベクションオーブンが導入されました。今まではとうもろこしをゆでていましたが、今回はこんがり焼き、甘辛いたれをくぐらせて提供したいと思います。



～食に関する指導より～

◎ 6年生は、理科で「ヒトと動物のつくりとはたらき」で、食べ物の消化・吸収について学習しました。ごはんをよくかんでいると甘みを感じるようになる、ということから食べ物がどのように消化され、栄養素となったものが体にどのように吸収されるかということに興味向けられました。学んでいくなかで、子どもたちはブドウ糖と炭水化物はちがうのか、体のなかに栄養素がどのように運ばれていくのかなどについて探求していきました。

そこで、担任と栄養教諭とで5年生の時に家庭科で学習した五大栄養素とそのはたらきに関連づけ、チームティーチングを行いました。授業では、炭水化物だけでなく、肉や魚などに含まれるたんぱく質や、野菜やきのこ、海藻類にふくまれるビタミンなどの消化・吸収の仕方を指導し、どの栄養素もバランスよく体内に入っていくことで、それぞれの栄養素が互いに助け合い、補いながらよい作用をしていくということに気づけるように伝えました。その日の給食時には、授業で学んだことを想起し、自分の体のことを考えて食べようと食に向き合う子どもたちの姿がたくさん見られたとのことです。

給食を食べるという体験と、教科で習得した知識とさらに違う教科で得た知識を横断的に関連付けることで、自身の食習慣を振り返るといことにつなげていけるのが学校での食育の良さであると思います。よりよい食生活を能動的に送れる人に成長してほしいという思いを込めて、子どもたちに関わっていきたいと思います。



◎ 5年生の家庭科では、じゃがいもをゆでる調理実習を行いました。初めてじゃがいもをゆでる児童が過半数のようでしたが、包丁の取り扱い、ガスコンロの点火など、とても慎重にかつ確実に行ってました。

子どもたちからは「ゆでるだけなのに、本当においしい。今日帰ったら作ろうかな。」「おいもって、すぐやわらかくなると思ったのに、こんなに時間がかかるなんて知らなかった。」「ポテトサラダ作ると結構大変なんだね。お母さん、大変だったんだな。」などの素直な感想をたくさん聞くことができました。あと1か月少々で夏休みがきます。ゆっくり過ごすよい機会ですので、子どもたちには調理実習でつけた力をおうちで発揮してほしいと願っています。



「めっちゃ
おいしい！」

「我が家の自慢料理(子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理)」の募集について

今年度も学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県学校栄養士協議会（注1）で、「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」を募集すると教育委員会事務局からの通知があったことを受け、本校でも「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」の献立を募集します。応募して下さった料理については、これからの学校給食の献立作成に役立てていきたいと思っております。

つきましては、ご家庭でお子さまに喜ばれている料理でかながわ産の食材を使用したものがございましたら「料理カード」に材料名、作り方を記入し、ぜひご応募ください。（オリジナル料理でなくても、ご家庭でよく作っている料理で結構です）

※神奈川県産食材については、JAグループ神奈川のHPに紹介されています。（<https://www.jakanagawa.gr.jp>）

提出期限 令和5年7月10日（月）

提出先 学級担任

下欄の応募用紙を各自で印刷してご使用していただくか、連絡帳等で栄養教諭宛にお知らせいただければ応募用紙をお渡しいたします。

なお、ご提出いただいた料理が入選されますと、秋に行われる表彰式で紹介されたり、神奈川県学校栄養士協議会が作成する冊子に掲載されたりします。また、より多くの保護者の方に神奈川県産の産物についてご理解を深めていただきたいことから、ご応募いただいたお料理の中から集団調理として可能な献立を独自献立として実施できればと思っています。

（注1）全国47都道府県の栄養教諭・学校栄養職員で組織する（公財）全国学校栄養士協議会の中に位置づけられ、神奈川県内の栄養教諭・学校栄養職員で構成された団体です。成長期の子どもたちの健康増進と食育の推進及び学校給食の充実をめざして、食育の推進事業・食育推進人材育成事業・健康増進調査研究事業を柱に活動をしています。

また、子どもたちへの食育を中心に、学校・家庭・地域における食育の推進を図り、国民全体の健康増進に寄与することを目的としています。

※応募して下さった方全員に、神奈川県学校栄養士協議会から入賞作品が掲載されたレシピ集を差し上げます。

～(児童向け)食育ひろばに 給食メニューを作って投稿 しよう!～

普段、横浜市の学校給食の発注や物資管理をしてよこはま学校食育財団から、「作ってみよう!給食の献立」の投稿についての案内がありました。

右に掲載したQRコード、もしくは「よこはま学校食育財団」で検索していただくと、HPを閲覧することができます。ご興味がある方はぜひ、見てください。

ホームページ 食育ひろば
作ってみよう!給食の献立(料理編)では、給食の作り方を紹介しています。



レシピは170以上のっています

作った料理の写真を撮ったら...
おうち給食はじめましたへの投稿をお待ちしています。



(公益財団法人)よこはま学校食育財団
〒231-0015 横浜市中区尾上町一丁目八番地

我が家の自慢料理コンクール 料理カード

(裏面に、かながわ県でとれる食べものマップがあります。参考にしてください)

学校名	立		(小・中)学校	お子さんの在籍クラス: 年 組
出品者 (保護者氏名)	ふりがな	お子さんの氏名		
料理名				
材料名	数量(4人分)	かながわ産	作り方	

- ※かながわ産の食材に○印をしてください。
- ※数量についてはできるだけわかりやすく記入してください。
- ※給食だより等に掲載させていただく場合、お名前を載せてもよいですか。(はい・いいえ)