

食育だより 5月号

令和6年 5月1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

新しい年度になり、1 か月が過ぎました。1年生も少しずつ、小学校の給食に慣れてきているところです。いつも給食を楽しみにしている子どももいれば、残さず食べられるか心配そうにしている子どもも見られます。特に1年生は、食べる量や食べる速さ、嗜好など個人差がとても大きいものです。小学校の給食指導は、食事のマナーや栄養のことなど集団指導を行う一方で、食に対して不安があるお子さんには一人一人に応じた個別相談指導・支援も含んでいます。担任はもとより、栄養教諭も各教室の給食時間の様子を見ながら個に応じて声がけをしています。もし給食について心配や不安がありましたら、お気軽に担任や栄養教諭までご相談ください。

また、給食開始日から2週間にわたり、1年生の各クラスにて給食ボランティアにご来校くださった保護者の皆様、大変お世話になりました。給食のスムーズな導入ができましたことに感謝申し上げます。



1年生の給食の配膳の様子

～5月の給食について～

- ◎ 旬の食品を多く取り入れました。
(かつお・あじ・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・にら・チンゲンサイ・じゃがいも・メロン・あまなつみかん)
- ◎ こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。
- ◎ 開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。
(塩焼きそば・回鍋肉・麻婆豆腐・スパゲティナポリタン・アイスクリーム)

～5月の千ガサキススペシャルについて～

- ◎ 8日(水)・17日(金) 地産地消の取組として、JA 横浜から横浜産のこまつなを使用します。都筑区は市内でも畑が多い区で、特にこまつなは特産品として通年収穫されています。こまつなは、ビタミンだけでなく、カルシウムや鉄が多く、くせのない味であることから大量調理に向いている野菜で、横浜市の給食でも、青菜のなかでいちばん多く使われています。都筑区内の小学校に勤務する栄養教諭・学校栄養職員で組織された研究会では、子どもたちが地域の特産物を知る機会をつくるために、JA横浜や区内農家の皆様のご協力で「都筑区ランチ」の給食提供や、動画資料の作成を進めています。
- ◎ 24日(金)学区内の公園に竹山があることにちなみ、5月の旬の食品を入れたみそ汁という意味の「さつき汁」に、さやえんどう、わかめに加えて、本校ではたけのこを使用します。
- ◎ 5月は5年生・6年生を対象に自校炊飯を提供します。



※天候不良等、調達状況によって、内容が変更になることがありますので、ご了承ください。

～ご協力をお願いします～

給食用の白衣は輪番で給食当番を行ったあと週の終わりに持ち帰ります。その際、お洗濯とともに、ボタンがとれかかっていたり、ほつれが気になったりする箇所がありましたら、簡単な修繕のご協力をお願いいたします。白衣に付けるボタンなどは学校でも用意しています。

また、衛生面や次に使うお子さんへのエチケットとして、アイロンがけもぜひよろしく
お願いいたします。また、白衣は食事の場面で使うものなので、芳香の強い柔軟剤
などのご使用もお控えいただけると助かります。お互いに、気持ちよく使えるようご協力
のほどよろしくお願いいたします。



～暑さで体調を崩さないために～

今年度も初夏を迎え、急に気温が上がるのが予想されます。まだ暑さに慣れていないと、体調不良になりやすく、熱中症の心配も高まります。

熱中症予防には、こまめな水分補給だけではなく、十分睡眠をとり、ナトリウムやカリウムなどがとれるよう、おかずのある朝ご飯をとることも大切です。みそ汁やスープと一緒に食べることで、これらの無機質を効率よく補給することができます。



～おいしかったよ！4月のメニューから～

4月は1年生でも食べやすい献立を多く取り入れたこともあります。学校全体としても、1か月をとおして残食率が低い献立が多かったです。特に、子どもたちに人気があった「地味で簡単だけど、なぜかおいしい」献立を2つ紹介します。ぜひおうちでも、お子さんと一緒に作っていただくと嬉しいです。

【ツナそぼろ】(中学年4人分)

| | |
|--------|------|
| まぐろ油漬缶 | 2缶 |
| にんじん | 60g |
| しょうが | ひとかけ |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| さとう | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 水 | 50g |

◎作り方

- 1 まぐろ油漬缶は、油をきっておく。
- 2 にんじん、しょうがはみじん切りにする。
- 3 鍋に水、調味料・しょうが・にんじんを入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、まぐろ油漬缶を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

材料に、きざんだきのご類や、凍豆腐などを入れてもおいしいです。

【いそかあえ】(中学年4人分)

| | |
|-------|--------|
| キャベツ | 200g |
| きざみのり | 適宜 |
| 塩 | 少々 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| みりん | 少々 |

◎作り方

- 1 キャベツは8ミリくらいの太さに切り、歯ごたえを残す程度にゆでる。
- 2 キャベツをボールに入れ、塩をふり、手でしぼって水けをきる。
- 3 食べる直前にしょうゆ、みりん、きざみのりを加えて和える。

給食では、キャベツと一緒にこまつなやほうれんそうなどの青菜を少し入れることもあります。

