

# 給食だより 5月号

令和3年 4月26日  
横浜市立東戸塚小学校  
給食部



入学・進級から3週間がたちました。教室、友だち、新しい環境にそろそろ慣れてきたころだと思います。でも、今の時期は気温の変化が激しく、疲れも出やすいときです。しっかりと食べて、環境に対応できる体をつくってほしいと思います。

## 5月の給食は！？

◎初夏の味覚が味わえるように、旬の食材を取り入れました。

かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・糸みつば・メロン

◎今月の給食のポイントは！？



- 子どもの日にちなみ、行事食として「五目ずしの具」を取り入れました。
- 6月2日の開港記念日にちなみ、横浜にゆかりの深い献立「ホイコーロー」「アイスクリーム」を取り入れました。
- 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、オリンピック発祥の地のギリシャの料理「レヴィシアスーパ」を取り入れました。

◎5月の東戸塚小独自献立について

21	麦ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め きわかめスープ ゆでそらまめ	●生揚げと豚肉のみそ炒め	●きわかめスープ
		生揚げ 40	もやし 25
		しょうゆ 1.2	にんじん 8
		砂糖 1.2	ねぎ 8
		水 8	はるさめ 2
		豚肉 20	きわかめ 5
		しょうゆ 0.3	しょうゆ 0.7
		酒 1	酒 1
		たまねぎ 50	塩 0.6
		にんじん 10	ごま油 0.01
		チンゲンサイ 7	ごま油 0.3
		しょうが 1	チキンブイヨン 20
		米油 0.7	水 95
		しょうゆ 0.5	
		赤色辛みそ 3	●ゆでそらまめ
		トウモロコシ 0.5	そらまめ 1.2
		でんぷん 0.5	塩 0.1
		水 5	
		エネルギー605kcal たんぱく質23.5g	

5月21日(月)に、大木農園さんに東戸塚小学校用に育てていただいた「そら豆」を2年生がさやむきします。「実は何粒あるかな?」「さやの中はどうなっているかな?」などと色々観察をしながらむくことになっています。色々な発見があると良いな・・・と思います!

2年生がさやむきしてくれた「そら豆」は、給食室で塩ゆでにして、その日の給食に提供する予定です!

5月の大木農園さんの野菜は・・・

キャベツ

きゅうり

こまつな

じゃがいも

そらまめ

さやえんどう

◎給食費の減額について

児童がけがや病気、その他の理由により14日以上連続して学校給食を食べることができない場合、減額の対象となります。学校へ連絡をした翌日から減額の対象となりますが、書類の提出が必要となります。事前に欠席がわかっている場合は欠席前に書類の提出をお願いします。(担任にお知らせいただければ、書類を用意いたします。)

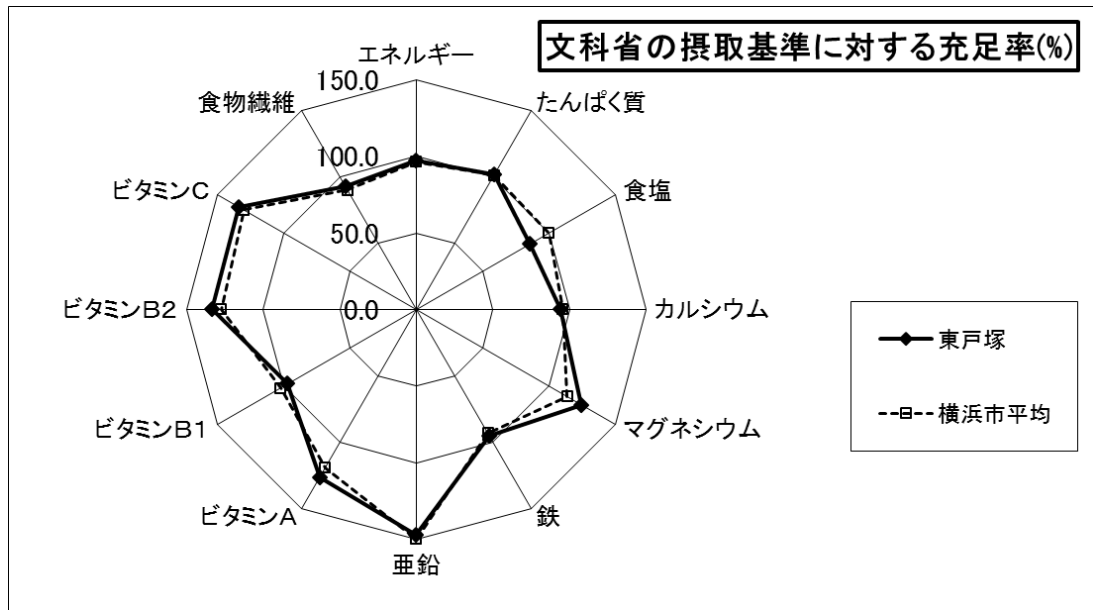
◎給食当番白衣についてのお願い

4月の食育だよりでもお知らせしましたが、給食当番終了後の白衣は洗濯後、しっかりとアイロンをかけるようにお願いします。(殺菌効果があるため)また共有の白衣等でご心配な点がありましたら、学校までご相談ください。

# 令和2年度の給食を振り返って・・・

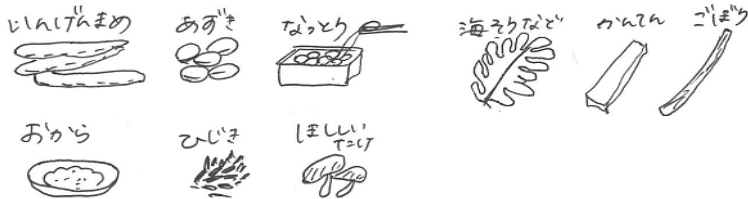
令和2年度の1年間で、実際に子どもたちがどのぐらいの栄養素を給食から充足することができたのかという栄養報告書の結果を、お知らせします。

## ◎充足率◎



上のグラフのような結果になりました。ほぼ充足率が100%となりました。しかし、毎年課題となる部分でもありますが、食物繊維の充足率が94%となっています。食物繊維は、病気の予防や腸の調子を整えるなど健康に欠かせない栄養素です。これらの栄養素をしっかりと摂取できるよう、引き続きご家庭でも積極的に食卓に取り入れていただければと思います。

### 食物繊維を豊富に含む食べ物



また、魚・豆製品・牛乳・乳製品・果物・野菜・いも類の残食率が横浜市平均よりも高くなっています。牛乳はカルシウムの補給に、果物や野菜はビタミンの大事な補給源となっています。これらの食べ物の大切さを、お家でもお話いただければと思います。



がんきれちゃん  
～ ひろちゃん水族館に行くの巻～

