

家庭数

しょくいく 食育だより

5月号



平成30年4月27日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川 絹子
栄養教諭 星 智美

新学期が始まり、まもなく一ヶ月が経ちます。新しいクラスで新しい友達と、楽しく給食を食べることができたでしょうか。5月からは本格的に平沼カップの練習も始まりまします。力いっぱい体を動かすためにも、好き嫌いをなくしっかり給食を食べてほしいです。

5月の献立



☆こどもの日にちなみ、行事食として五目ずし（1日）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を多く取り入れました。

塩焼きそば(23日)・麻婆豆腐(25日)・回鍋肉(29日)

☆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、あさり、わかめ、さやえんどう、キャベツ、アスパラガス、ごぼう、メロン



今月のはま菜ちゃん

こまつな、キャベツです。



この2品目については、**横浜市内産**のものを使用する予定です。

J A横浜農協さんより購入しますが、あくまでも予定なので天候等によっては市内産以外のものが入る場合もありますのでご了承ください。

5月の給食目標

「**食事のマナーを身に付けましょう。**」



- ・じょうずに食べましょう。
- ・よい姿勢で行儀よく食べましょう。
- ・正しいマナーで食事をしましょう。



★食育だよりの裏面に「はしの持ち方」について載せています



今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
2日(水)	はいがパン、牛乳、 カレービーンズシチュー、 アスパラガスのソテー	はいがパン、牛乳、 カレービーンズシチュー、 アスパラガスのソテー、 カラマンダリン1人1/2個	旬の食材 カラマンダリンを 味わう
16日(水)	はいがごはん、牛乳、 親子丼の具、みそ汁	はいがごはん、牛乳、 親子丼の具、みそ汁、 ゆでそら豆	旬の食材そらまめ のさやむき体験 (1年生・5組)
17日(木)	麦ごはん、牛乳 チリコンカーン、 わかめサラダ	ターメリックライス 、牛乳 チリコンカーン、 わかめサラダ	自校炊飯(給食室で ごはんを炊きこみ ます)

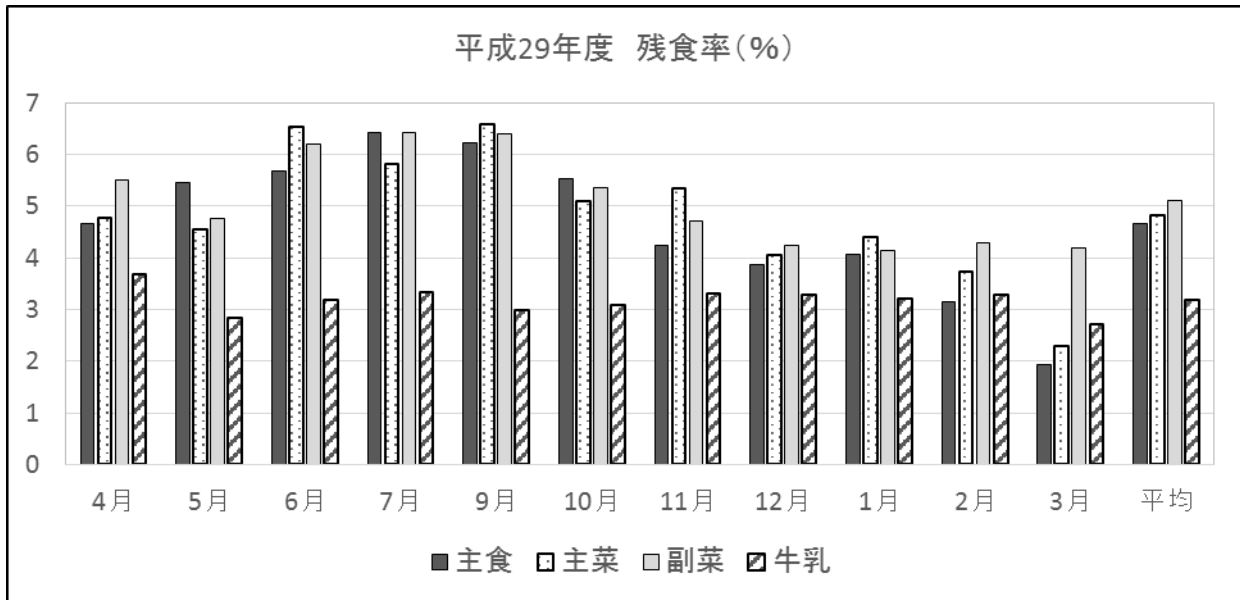
【材料と分量 (中学年一人分の量 < g >)】 ※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

★16日(水) **ゆでそら豆** そら豆 20、塩 0.3

★17日(木) **ターメリックライス** 精白米 73、米粒麦 7、塩 0.3、ターメリック 0.2

昨年度の給食を振り返って

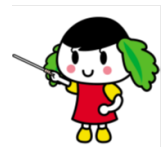
給食室では、毎日子どもたちの給食の残量を量り、給食の献立作成に役立てています。昨年度の給食残食率の変化をグラフにまとめました。



※平沼小では 660 人分の給食を作っています。5%で約 30 人分の残りになります。

夏休み前までは、学年が進級して食べる必要量が増えたことや暑い時期が重なり、残量も多い傾向でした。秋以降は子どもたちの体も成長して、残量も少なくなってきました。

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが大切です。今年度も一人ひとりが成長に必要な量を食べて、学校全体の残りが少なくなっていきたいと思います。



はし名人になろう



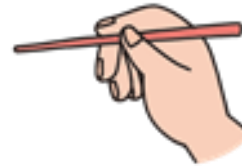
5月の給食目標「食事のマナーを身に付けよう」のひとつとして、はしの持ち方について載せました。はしの持ち方を知り、食器とはしを使って、きれいに気持ちよく食べることができるように給食時間だけでなく、ご家庭での食事時間も意識して過ごして欲しいと思います

はしの持ち方

①正しいえんぴつのもち方で
はしを1本もつ。



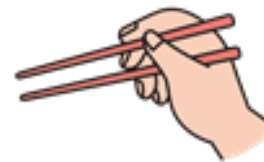
②はしを「1の字」を書くように
たてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、
中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすように
れんしゅうする。



やってはいけないはしの使い方

<p>まよいばし</p> <p>どれを食べようか、迷ってはしを動かすこと</p>	<p>なみだばし</p> <p>遠くから挟んで汁を垂らしながら、はしを動かすこと</p>	<p>よせばし</p> <p>はしで食器を寄せること</p>
<p>さしばし</p> <p>はしで食べ物を刺して、食べる</p>	<p>もちばし</p> <p>はしを持ったまま、食器を同じ手で持つこと</p>	<p>はしわたし(ひろいばし)</p> <p>はし同士で料理を渡すこと</p>

一緒に食べる相手の事も考えて、はしのマナーを知り楽しく食事をしましょう。

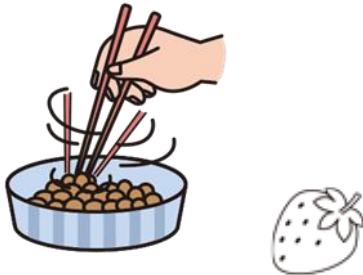
はしを使ってみよう



はしは、いろいろな使い方ができます。

できるようになったらマーク（ など）に色をぬりましょう。

まぜる



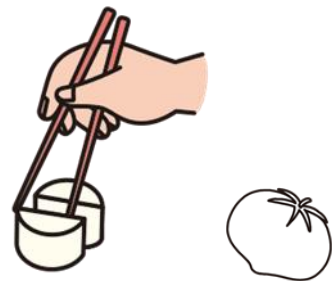
はさむ



くるむ



切る



つまむ



こちらのページは
子どもたちとの練習用に
ご家庭でご利用ください。

