

家庭数

# しょくいく 食育だより

12月号



12月の給食目標  
環境をととのえて、  
なごやかに食事をしよう

令和4年11月29日  
横浜市立平沼小学校  
校長 寺岡 徹  
栄養教諭 星 智美

今年も残り1ヶ月です。12月の給食では風邪を予防するはたらきのある旬の食材を多く取り入れていきます。栄養と休養をきちんととって健康に過ごしましょう。

さて、12月10日(土)に「第18回学校給食展」が3年ぶりに開催されます。横浜市の学校給食について展示などで紹介しています。お時間ある方はぜひお越しください。(詳しくは裏面に掲載しています。)

## 12月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
2日 (金)	ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 きびなごフライ 呉汁	<b>あなごごはん</b> 牛乳 五目豆 みそ汁	柴漁港でとれる、 あなごについて知る。
5日 (月)	コッペパン リンゴジャム 牛乳 ホキフライ こぶきいも ミネストローネ	コッペパン リンゴジャム 牛乳 <b>きびなごフライ</b> こぶきいも ミネストローネ	カルシウムが多く含ま れる小魚について知る。
22日 (木)	はいがごはん 牛乳 ツナそばろ 五目豆 みそ汁	はいがごはん 牛乳 <b>焼きのり(1/12切5枚)</b> 、 <b>たらちり</b> かぼちゃの <b>そばろあんかけ</b>	冬至にちなんだ食品に ついて知る。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>】

### ★2日(金)

あなごごはん:精白米80、あなご23、油揚げ6、にんじん10、  
しょうゆ 3.2、砂糖1、みりん 1.2、塩 0.4、水10

五目豆:鶏肉15、だいず10、にんじん8、ごぼう8、こんにゃく8、切り昆布 0.2、しょうゆ 2.3、砂糖 0.6、  
みりん 0.5、削り節・水15

みそ汁:さつまいも20、たまねぎ25、こまつな9、淡色辛みそ5、赤色辛みそ2、削り節・水150

### ★5日(月)

きびなごフライ:基準献立2日(金)使用分と同じもの。(アレルギー成分等は2日(金)分でご確認ください。)

### ★22日(水)

たらちり:木綿豆腐30、たら30、鶏肉10、はくさい40、ねぎ20、にんじん5、えのきたけ5、みずな3、しらたき20、  
しょうゆ1、酒0.5、塩0.7、削り節・だし昆布・水50、ゆず0.2、しょうゆ1.8、削り節・水1.8

かぼちゃのそばろあんかけ:かぼちゃ(冷凍)60、豚ひき肉12、乾燥大豆(粒状)1.2、しょうが 0.2、  
しょうゆ3、砂糖 1.2、みりん1、でんぷん 0.6、削り節・水12



今月のはま菜ちゃん(市内産)

こまつな・ほうれん草・キャベツ・大根

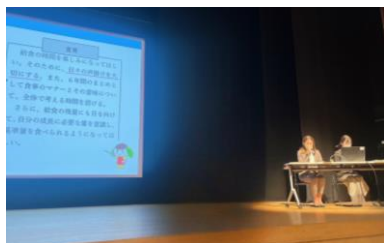


## 食育推進研修会

平沼小学校は今年度、横浜市教育委員会より「食育実践推進校」の指定を受けています。

11月18日(金)の「食育推進研修会」(市内小中学校の食育担当者対象)では、本校の食育実践の取組や成果について、実践発表を行いました。

今後も「食の大切さを知り、食の自己管理ができる子どもの育成」を目指し、学校と家庭・地域で連携して、食育を推進していきたいと思ひます。ご家庭でのご協力もよろしくお願い致します。



南公会堂にて発表しました。

### 主な発表内容

食育全体計画に沿った学級活動での取組を紹介しました。担任と栄養教諭が連携して進めることで、子どもの実態にあった内容ができることや日常的な取組として、給食時間や給食委員会での活動を紹介しました。

中学校ブロック(岡野中・浅間台小)の食育担当者との懇談もあり、食育の取組について情報交換をしました。



第18回

栄養教諭・学校栄養職員による

# 学校給食展

主催：横浜市 栄養教諭・学校栄養職員 学校給食展実行委員会 後援：(一財)横浜市安全教育振興会

心とからだに美味しい給食！

## 展示コーナー

見て！知って！横浜の給食

- 横浜市の学校給食と食育
- 給食を通して地産地消・地域との連携
- バランスイ〜ナのひみつ



バランスイ〜ナ



## 食べ物シアター

食育指導を動画で体験！

- 食育の紙芝居
- 授業で行う食育指導
- ためになる食育クイズなど



日時

2022年12月10日(土)

11:30~15:30

会場

新都市フラザ  
(そごう横浜地下2階入口前)

