家庭数

食育（しょくいく）だより

１月号

１月の給食目標
感謝の気持ちを
もって食事をしよう

令和６年１月９日
横浜市立平沼小学校
校　　長　寺岡 徹
栄養教諭　星 智美

令和6年がスタートしました。今年も給食を通して栄養バランスのよい食事の大切さを伝え、子どもたちが健康に過ごせる一年になるようにしていきたいです。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

１月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
１１日 (木)	黒パン　牛乳 たらのクリームシチュー　野菜ソテー	黒パン　牛乳　たらのクリームシチュー **にんじんゼリー**	にんじんのいろいろな調理法を知る。
１５日 (月)	麦ごはん　牛乳　炒り鶏 かきたま汁　こんぶのつくだ煮	**こんぶごはん**　牛乳 炒り鶏　かきたま汁	こんぶの産地や栄養を知る。（自校炊飯）

【材料と分量（中学年一人分の量<g>）】

★１１日(木)　にんじんゼリー：にんじん１５、レモン果汁２．５
アガー２、砂糖５．５、水４５

今月のはま菜ちゃん（市内産）
こまつな・ほうれん草・里芋・キャベツ
大根（20日ごろまで）

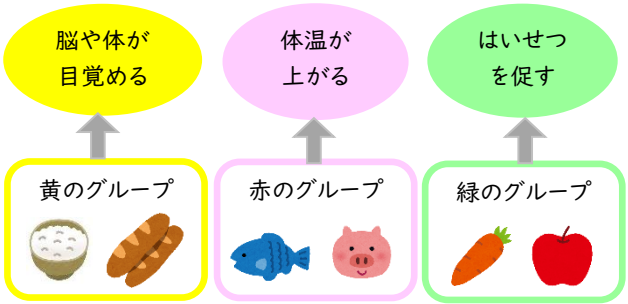
★１５日(月)　こんぶごはん：精白米７０、押麦１０、糸昆布２、しょうゆ２、砂糖 １.４、酢 ０.５、塩 ０.３、削り節・水１２

食育授業

★3年生　学級活動【１２月】

「朝から元気になるための、朝ごはんを考えよう」

健康チェックアンケートを行い、朝ごはんの内容をよりよくする方法を考え、めあてを決めました。



朝ごはんで黄・赤・緑のグループをそろえると、体が目覚め体によいことがたくさんあります。

また、早寝、早起き、運動なども合わせて行うことで、朝ごはんをおいしく食べられて、規則正しい生活リズムが身につきます。

自分で決めためあてを、これからも実践して、健康な生活を送ってほしいと思います。

<ふりかえり>

・緑の食べ物が足りなかったから、みかんを食べて黄赤緑をそろえました。
・朝ごはんをしっかり食べたら元気がでました。
・おにぎりの具をしゃけにかえて、赤の食べ物を取り入れました。

給食週間

学校給食は、明治22年、山形県の小学校で始まったと言われています。戦争によって中断されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。現在の学校給食は、子どもたちの栄養状態の改善だけにとどまらず、大切な教育の一環として位置づけられています。

１月23日から29日の給食週間では、「みんなでめざそうおいしい給食完食マスター」をテーマに、集会や各クラスでの取組を行います。

明治22年の献立は「おにぎり、塩さけ、漬物」と簡単なものだったそうです。

給食週間にちなんだ献立も取り入れています。

・歴史を伝える献立
　ごはん、梅干し、焼きのり
・横浜にかかわりの深い献立
　すき焼き風煮、サンマー麺
・給食に関わる人に感謝の気持ちをもてる献立
　とんカツ

年に一度の献立もたくさんあります。味わって食べましょう♪