

食育だより



令和3年6月4日
横浜市立勝田小学校
校長 相坂 俊
栄養士 森岡 梨華

まもなく梅雨の時期に入ります。これから夏にかけては、気温・湿度がともに高くなり、食中毒に注意が必要です。調理をする時や食べ物を食べる時は十分に気をつけたいものです。

また、じめじめ、むしむした日が多くなると、食欲が落ちたり、体がだるくなりがちですが、好き嫌いをせず何でも食べて、食中毒菌に負けない抵抗力をつけることも大切です。体調をくずさないよう、ご家庭でも食事とおやつ、水分補給に十分ご注意ください。



6月の給食献立

- ★ 食育月間にちなみ、学校における食育の視点に示されている食事の重要性や日本の食文化などを伝える献立を取り入れました。
- ★ 日本の伝統的な食品を取り入れました。
(切干しだいこん、梅干し、納豆、焼きのり)
- ★ 開港記念日にちなみ、開港の地である横浜の国際色豊かな食を意識して、関わりの深い国々の料理を取り入れました。
(3日：ビビンバ 9日：チンジャオロースー 18日：ラタトゥイユ)
- ★ 『歯と口の健康週間』にちなみ、かみごたえのある食品を取り入れました。
(17日：割干しだいこん 24日：きびなごフライ)
- ★ 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、開催地である東京になじみのある料理を取り入れました。
(15日：塩ちゃんこ汁)

6月の地場野菜

今月使用する**キャベツ**、**こまつな**、**にんじん**、**だいこん**、**トマト**は横浜市内産の野菜を購入します。ただし、集荷困難な場合は、他県産の野菜を購入します。



キャベツ



こまつな



にんじん



だいこん



トマト

バランスイ〜ナワーク 実践報告

5月のバランスイ〜ナワークのテーマは、『**食べ物に含まれる栄養素について知ろう**』（高学年）でした。食べ物には、いろいろな栄養素が含まれていることや体内での働きが違うため、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて食べることが必要であることを学習しました。

家庭科でも学習している、五大栄養素について確認すると、多くの子どもたちが栄養素の名前や体内での働きを覚えていることに驚きました。また、前日の給食に使われた食材を、実際に



五大栄養素に分ける活動を通して、給食が栄養バランスよく作られていることを改めて実

感できたのではないかと思います。

最後に、これからの食生活で気をつけたいことを、自分の食生活を振り返りながらワークシートに書きました。子どもたちからは、「五大栄養素を意識して食べたい」や「好き嫌いせずに食べるようにする」などの意見が出ており、自分の食事について振り返るきっかけになったのではないかと思います。



6月は食育月間

平成 17 年に食育推進法が施行され、国をあげて食育が推進されることになりました。そして、この食育推進法を広く浸透させるために、毎年 6 月が『食育月間』、毎月 19 日が『食育の日』と定められました。

日本は昔から、「米」を中心とした食事をしてきました。ごはんと汁物を中心に、魚・野菜・豆・海藻などを組み合わせた和食は、脂肪が少なく食物繊維も摂れるので、健康に良いと他の国からも注目されています。和食に多く使われている食べ物の頭文字をつなげると『まごは(わ)やさしい』になります。今月の給食では、これらを多く含んだ食品を献立に取り入れてあります。

そこで今月は、毎日給食の時間にクラスへ配っているぱくぱくだよりの裏側に、その日の給食で使われた「まごは(わ)やさしい」食材がどれだけ入っているかを示した、“まごポイント”を載せています。各クラスで“まごポイント”を数えながら給食を食べてもらい、和食に親しんでもらえたらと思います。ご家庭の食事でも、“まごポイント”を数えてみてはいかがでしょうか？

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
まめ類	種実類	海藻類	やさしい類	さかな類	きのこ類	いも類

ぱくぱくだより

きょうのこんだて 6月3日(木)

- ・むぎごはん(主食)
- ・ビビンバ(肉)(主菜)
- ・ピビンバ(ひじきのナムル)(副菜)
- ・はるさめスープ(副菜)
- ・ぎょうにゃん

主食(ムギ) 副菜(ヒジキナムル) 主菜(肉) 副菜(はるさめ)

牛乳・乳製品 野菜(人参・ピーマン)

製菓パティスナリ

ビビンバ

ビビンバは日本のとなりの国、韓国・朝鮮の料理です。

日本ではビビンバといわれていますが、韓国・朝鮮では「ピビンパブ」のように発音されます。「ピビン」は混ぜる、「パブ」はごはんという意味があります。

はしでおかずをつまみ、スプーンで肉と野菜がごはんとなじむくらいに混ぜて食べます。

出版：少年写真新聞社

黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)
エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのち、うしをどとのえる

ビビンバ(肉) 麦ごはん 是るさめスープ

その日の献立の由来や使われている食材についての情報を載せています。

また、正しい配膳の仕方を覚えてもらうために、盛り付け図を載せてあります。

まごポイントの詳細について載せてあります。どんな食材が入っているか確認してみましょう。

きょう
今日の「まごポイント」を
かぞ
数えてみよう！

ま	ご	は (わ)	や	さ	し	い	合計
○	○	○	○			○	
とろふ	ごま	ひじき	ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな にんじん にら			ほろさめ	5

昨年度の栄養摂取状況

勝田小学校では、毎日の給食の配食量や残量を量り、その日の1人当たりの平均栄養摂取量を算出しています。そして年度末には、1年間の結果をまとめ、勝田小学校の子どもたちがどのくらい栄養を摂取できていたのかを検証します。ここでは、昨年度の栄養摂取状況をお知らせします。

《1人当たりの栄養摂取量》

区 分	目標栄養量		提供栄養量	推定摂取量	充足率
エネルギー	637	kcal	654	633	99
たんぱく質	23.9	g	25.6	24.8	104
脂質	17.7	20.5	19.4	18.8	92
食塩	2.3	g	2.2	2.2	93
カルシウム	330	mg	346	336	102
マグネシウム	84	mg	104	101	120
鉄	2.7	mg	3.0	2.9	105
亜鉛	2.8	mg	3.1	3.0	108
ビタミンA	167	μg	222	215	128
ビタミンB1	0.39	mg	0.41	0.40	100
ビタミンB2	0.43	mg	0.56	0.54	125
ビタミンC	22	mg	28	27	123
食物繊維	5.1	g	4.9	4.7	92
炭水化物エネルギー比 (%)				58	%
たんぱく質エネルギー比 (%)				16	%
脂質エネルギー比 (%)				27	%

ほとんどの栄養素は十分摂ることができていますが、食物繊維が不足気味であることが分かります。給食では食物繊維を多く含む食品として、豆類やいも類、海藻類などを多く取り入れています。基準を満たすのはなかなか難しいものがあります。不足しがちですので、ご家庭でも積極的に取り入れていただければと思います。

また、おかず別の残食率では、豆類、野菜類、果物類の残食率が、他と比べて多くなっていました。今年度は特に、野菜類の残食を減らせるよう、給食委員会の児童と協力しながら、様々な取組を考えていきたいと思っています。