

令和5年5月10日  
横浜市立上矢部小学校  
校長 鈴木 則男  
栄養職員 本田 美帆

# 食育だより5月

新学期が始まって一ヶ月、さわやかな季節になりました。それぞれの新しいクラスで「さあがんばるぞ」という気持ちが給食の様子からも感じられました。これからはしっかり食べて元気にがんばってほしいと思います。

## 4月の給食をふりかえって

4月の給食の喫食状況の結果をまとめました。(残りの量から喫食率を計算しています) 4月は慣れ親しんだ献立が多く、全体的によく食べました。デザートや揚げ物が人気で、豆や野菜が苦手な傾向にありました。

### 4月によく食べた給食献立

1位	オレンジゼリー	97.1%
2位	魚フライ	96.8%
3位	メヒカリフライ	96.0%

### 4月の残りの多かった給食献立

1位	茎わかめスープ	86.3%
2位	変わり五目豆	86.7%
3位	麦ごはん(4/24)	88.8%

## 5月の献立より

☆旬の食品を多く取り入れました。

(かつお・あじ・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・みつば・メロン・あまなつみかん)

☆**こどもの日**にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。

☆**開港記念日**(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。

(塩やきそば・回鍋肉・スーラータン・アイスクリーム)

### 1日(月)端午の節句

5日の端午の節句にちなみ、行事食として**五目ずし**を取り入れました。酸味が苦手な子が多いので、加熱する時にほどよく酢の酸味をとばすのがコツです。

### 10日(水) さつき汁

「さつき」という名前にふさわしく、春に美味しい**さやえんどう**と**わかめ**を入れ、淡色みそのみであっさりとしあげます。

### 17日(水) 白身魚の野菜あんかけ

新献立として、白身魚の野菜あんかけを取り入れました。玉ねぎ・人参・ピーマンを千切りにし、揚げた凍り豆腐と白身魚と炒めて砂糖醤油塩で味付けします。

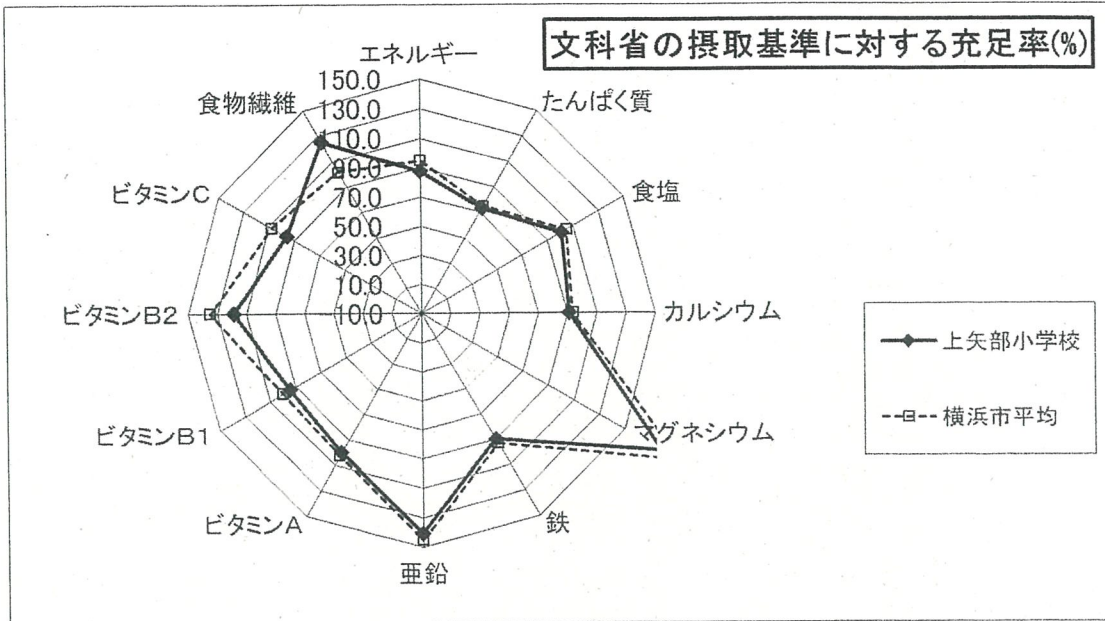
### 31日(水)かつおのごまみそあえ

旬の食材である初ガツオを知る献立として、かつおを取り入れました。揚げた凍り豆腐と一緒にごまみそであえました。

## 令和4年度上矢部小学校栄養摂取状況報告

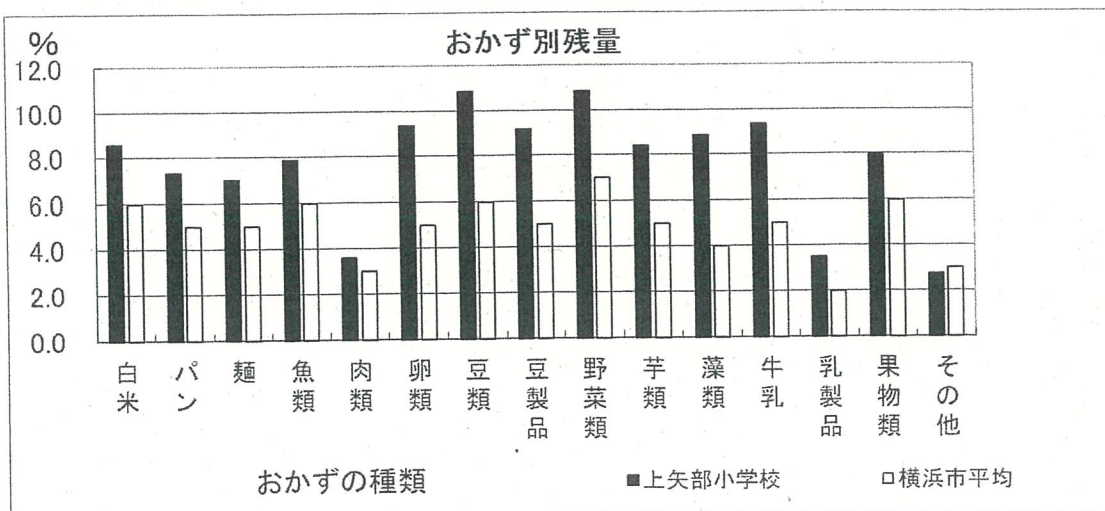
毎日の給食の残食状況をもとに、上矢部小学校の児童がどの栄養素をどれくらい取っているのか調査しました。結果がまとまりましたのでご報告致します。

### 1 栄養素別の充足率



充足率は、たんぱく質が73.5%、エネルギーが87.5%、鉄が90.1%、カルシウムが90.8%と他の栄養素に比べて低くなっています。これは牛乳やごはん、豆・豆製品の残食率が高いことが影響していると推測できます。一方で食物繊維は横浜市平均よりも高く、昨年度よりもよい結果となりました。

### 2 おかず別残量



横浜市の平均残食率と比較すると、その他（デザート等）は低かったですが、それ以外は高い結果となりました。子ども達が成長期に必要な栄養をきちんと摂り丈夫な身体を作れるように、おいしい給食作りと食育に努めてまいります。