

きゅうしょくだより

令和3年9月13日
横浜市立神奈川小学校
校長 田名部 和美
栄養教諭 大坪 彩理奈

分散登校が始まって一週間が過ぎました。エプロン姿の給食当番は、食器やおかずが「軽い!」と言って楽しそうに運んでいます。登校日によっては食べられない給食もありますが、いつもより献立表が気になる今こそ、給食に注目してほしいと思います。

お知らせ

○ 今月の献立について

- ・旬の食品を多く取り入れました。(なす さば かつお なし)
- ・十五夜(9月21日)にちなんだ料理(月見汁)を取り入れました。白玉もちを満月に見立てたすまし汁です。
- ・残暑が厳しい時期なので、主食の食べやすい献立を取り入れました。

いわしのかばやき 豚角煮丼の具

- ・敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。

「ごはん さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ とうがんのすまし汁」

※ 日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚、海藻、豆、野菜などのおかずを組み合わせる食事のことです。日本が長寿国である理由は、栄養バランスの優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。

○ 栄養教諭実習生が来ます。

9月13日からの5日間、栄養教諭実習を行います。主に給食室の管理と食育指導の勉強をします。

お願い

分散登校中は、**エプロンと帽子**の用意をお願いします。エプロンがない場合は白衣を着ますので洗濯をお願いします。また、食事中に手や口をふくための**給食用のハンカチやタオル**があると便利です。持ってくるようにしましょう。

9月の食に関する指導のねらい

**協力して楽しい食事の場づくり… 進んで楽しい食事の場をつくることのできる
元気がでる黄の食べ物… 元気がでる黄の食べ物を知る**

裏面にクロスワードパズルを用意しました。高学年向きですが挑戦してみてくださいね。





高学年向き

1		7		9	
				2	10
3					
				4	
		5	8		
6					

を並べかえて、下の文を完成させましょう。

だいす みんな大好き

	ゆ				
--	---	--	--	--	--

タテのかぎ

- 3... おもに筋肉などの体をつくる働きがある栄養素は、○○○○質
- 7... いわしの稚魚をゆでて少し干した食品
- 8... 大豆を発酵させて作る調味料は、○○うゆ
- 9... おもに体をつくる働きと体の調子を整える働きがあり、ミネラルとも呼ばれる栄養素は、○○質
- 10... おもに体の調子を整える働きがあり、野菜や果物に多くふくまれる栄養素

ヨコのかぎ

- 1... 骨や歯をつくる働きがある栄養素
- 2... 穀物の一種。桃太郎があげたものは、○○団子
- 3... 体の中でおもにエネルギーになる栄養素は○○○○化物
- 4... なべ料理の具材でも使われている、魚のすり身やとり肉の団子は、○○れ
- 5... バターや食用油などに多くふくまれ、体の中でおもにエネルギーになる栄養素は、○○つ
- 6... 牛乳の脂肪分から作られるのは、○○ーむ

いろいろな食品を組み合わせせてバランスのよい食事を心がけましょう。