

7月 食育だより No. 4

令和3年6月30日
横浜市立笠間小学校

じめじめした気候が続いていますね。梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます。給食でもそのほかの食事でも、栄養成分で一番量が多いものは水です。熱中症予防のためにも、しっかりと食事をとってほしいと思います。



7月の献立について

- 七夕にちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
- 食欲が増す献立を取り入れました。(夏野菜のカレー・カレービーンズシチュー・きゅうりの梅肉あえ・白身魚のチリソース・タッカルビ・チリコンカン)
- 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。(ごはん・牛乳・煮魚・即席漬・豚汁・焼きのり)
- 夏野菜を使った献立を多く取り入れました。(夏野菜のカレー・夏野菜のスパゲティ・とうがんのスープ・きゅうりの梅肉あえ・えだまめ・焼きとうもろこし・ゴーヤチャンプルー)
- 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、前回の開催地であるブラジルの料理を取り入れました。(ピカジーニョ)
- 給食の献立に和牛肉を取り入れます。(ピカジーニョ)

農林水産省が実施する「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」(新型コロナウイルス感染症拡大により需要減少の影響を受けている農林漁業者等を支援する目的で制定された国の補助事業。保護者負担(給食費)がかかることなく、学校給食で和牛肉などを提供することができるもの)を活用し、給食で和牛肉を提供する予定です

独自献立(献立変更)などのお知らせ

○7月2日(金)

「すいか」を「小玉すいか」に変更します。

三浦市産の小玉すいか(1/12カット)を味わう予定です。



○7月12日(月)

わかめスープをトックスープに変更します。

主菜のタッカルビに合わせ、トック(韓国風もち)の入ったスープを作ります。

○7月13日(火)

「ゆでとうもろこし」を「焼きとうもろこし」に変更します。

とうもろこしにしょうゆをぬって、オーブンで焼きます。

とうもろこしは2年生に皮むきをしてもらう予定です。



12 麦ごはん 牛乳		タッカルビ トックスープ	
●タッカルビ		●トックスープ	
鶏肉	30	トック	15
じゃがいも	50	もやし	15
キャベツ	35	にんじん	10
たまねぎ	30	ねぎ	5
しょうが	1	わかめ(生)	3
にんにく	0.2	しょうゆ	1
米油	0.7	酒	1
しょうゆ	4	塩	0.8
砂糖	1.2	こしょう	0.02
みりん	2	ごま油	0.3
塩	0.15	チキアヨシ	8
ごま油	0.3	削り節	0.8
コチジャン	1.5	水	120
でんぷん	1.2		
チキアヨシ・水	1・1.5		
エネルギー 611kcal たんぱく質 20.9g			

食育レポート

～1年 ちょうりいんさんのおてつだいをしよう～

6月7日（月）の給食には、独自メニューとして「ゆでそらまめ」が出ました。

当日は、笠間小学校の近くの「八百宗」という八百屋さん立派なそらまめを届けていただき、1年生が全校分 37kg のそらまめのさやむきをしてくれました。

最初はすじが上手に取れなかったり、さやの中にゆびがうまく入らなくて開けなかったりと苦戦する様子も見られましたが、2本目3本目と進むにつれてどんどん上手になり、時間内に全校分のさやをむくことができていました。

写真①



給食室で3回洗ってから、ゆでました。とてもきれいな緑色のそらまめでした。

調理員さんから「きょうは私たち調理員のお手伝いをしてくださいね」という話を聞き、そらまめのむき方を実際に見せてもらってからスタート！

写真②

そらまめのさやをむいている様子

「あかちゃんがでてきた！」という声もありました。



当日の給食(サンプル)



子どもたちの絵



☆1年生の感想より☆

- ・みんなが食べるものをおてつだいして、きんちょうした。
- ・ちょうりいんさんがいつも615にんぶんをつくってくれているんだなおもった。
- ・さやのなかがふわふわしていた。
- ・ちょうりいんさんはたいへんそう。
- ・そらまめがきゅうしょくででるのがたのしみ。
- ・つめがみどりいろになった。すじをとるのがたいへんだった。

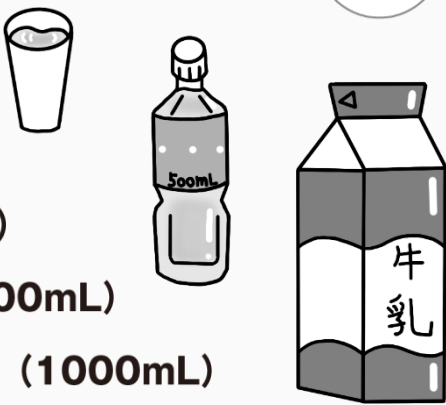


食事からとる水の量はどのくらい？

人間の体の50～70%は水からできています。日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、1日約2.2リットルです。水は見過ぎされがちですが、人体の健康にとっては欠かせないもので、体重の1～2%が失われるとどがかかわいたり、おしっこの量が減ったりするだけでなく、体に異常が出てしまうこともあります。さらに減ると中～高度の脱水症となり、命に危険がおよびます。

Q 問題です

給食を全部食べるとします。水分は、どのくらいとることができるでしょうか？ だいたいの量で教えてください。



- ① およそコップ1杯分 (200mL)
- ② およそペットボトル1本分 (500mL)
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分 (1000mL)

給食の水分量

6月のある日の給食の水分の量を計算してみると・・・

ごはん	約 90g
牛乳	約 180g
さばのみそあんかけ	約 50g
磯香あえ	約 47g
塩ちゃんこ汁	約 173g
水分量の合計	約 540g



※料理に使った材料の水分量を足し合わせました。
※実際は調理の中で水分が流れたり、蒸発したりするので、これよりは少なくなります。

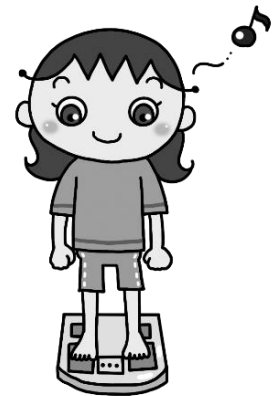
合計約540gです。

水1gは1mLになるので、クイズの答えは、

A 正解は ② およそペットボトル1本分 (500mL)

です。ごはんや汁物から、意外にたくさんの水分がとれていることがわかんと思います。

給食でも、そのほかの食事でも、栄養成分で一番量が多いものは水です。熱中症予防のためにも、しっかり食事をとることはとても大事です。なお、大人が1日にとる2.2リットルの水のうち、食事からは1.1リットルほどになります。日本生気象学会では、日常生活（大量に汗をかかない生活）における水分補給は食事以外に飲料として1日あたり1.2リットルを目安にするようにし、体重の2%以上の脱水を起こさないようにと注意を呼びかけています。とくにスポーツをする人は、運動前後や毎朝体重計に乗って、体重が減っていないか確認するようにして、体調管理に役立ててみるのもおすすめです。



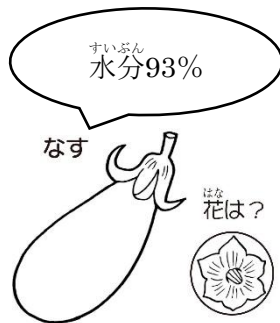
夏野菜を

たくさん食べよう

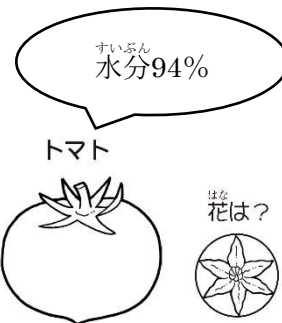
夏野菜の中には栄養だけでなく、水分を多く含むものがあります。ぜひ食事に夏野菜を取り入れてみましょう。



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノール的一种）が多く含まれています。



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

<地産地消 ～矢島農園の野菜～>

本校では、地産地消の取組として、栄区田谷町にある矢島農園さんの野菜を給食に使用しています。6月はじゃがいもとたまねぎを使わせていただきました。

使用日当日は、大きくてしっかりとしたじゃがいもやたまねぎが届きました。新鮮でおいしい野菜を届けてもらえる点は地産地消のメリットのひとつです。今後も地域の農家さんとのつながりを大切にしていきたいと思えます。



じゃがいもは全部で191kg、たまねぎは全部で178kg 使いました。

