

食育 だより 9月 No. 5

令和3年9月10日
横浜市立笠間小学校

新学期が始まりましたが、子どもたちの体調や生活のリズムはいかがでしょうか。登校日だけでなく、毎日早寝・早起き、および1日3食しっかり食べることを心がけ、規則正しい生活と食事で元気な学校生活が送れるようにしてもらいたいと思います。

朝晩は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日もあります。給食室では衛生管理に一層気を付けてまいります。



9月の献立について

- 十五夜（9月21日）にちなんだ料理を取り入れました。（月見汁）
- 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。
（9月27日・・・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）
- 残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。
（ビビンバ、豚角煮丼の具、いわしのかば焼き）
- 我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。（栄養満点丼の具）



独自献立(献立変更)などのお知らせ

※今月は分散登校など、通常と異なる対応に伴い、すでに笠間小学校の独自献立（献立変更）を反映させた献立表をご家庭に配付させていただいております。

○9月30日(木)の「手作りグレーゼリー」は、給食室で作ります。また、ひじきサラダのドレッシングは「ごまドレッシング」になります。

地域の農家さん ~森果樹園~

横浜産ブランド果物のひとつに「浜ぶどう」があるのを知っていますか？

栄区では、上郷町（庄戸小学校の近く）にある「森果樹園」で「浜ぶどう」を育てています。

今年は給食でみなさんに食べてもらう予定で準備をしていましたが、残念ながら中止となってしまいました。来年度以降、また機会があれば使わせてもらいたいと思っています。



手間ひまかけて育てている「浜ぶどう」



ピオーネ、
藤稔、伊豆錦
など9種類の
ぶどうを育て
ています。



「浜なし」も育てているそうです。



朝ごはんをしっかりと！

朝ごはんは1日、元気に体を動かすためのエネルギーになります。私たちは寝ている間にもエネルギーを消費しているため、朝起きたときは脳のエネルギー源となる血糖値が低く、思考能力や体温などが低下している状態です。朝ごはんを食べないと、脳にもエネルギーが行かず、頭がしっかりと働きません。また体温がなかなか上がらないので、体も十分に目覚めません。朝ごはんをしっかりと食べて、頭や体にエンジンをかけ、気持ちよく1日をスタートさせましょう。



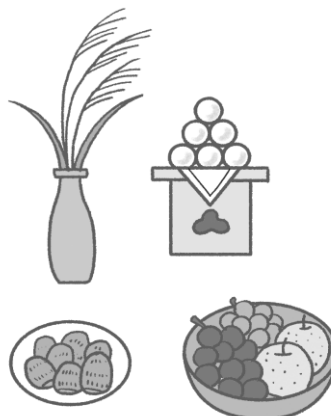
もうすぐ十五夜

「十五夜」ってなあに？



おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ（旧暦）で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

おそなえもの

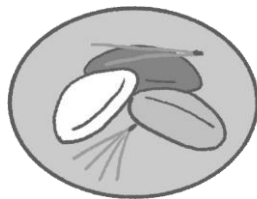


だんご（月見団子）、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えします。十五夜の際には、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれます。

東アジアで共通のお祝いごと



月餅【中国】



松餅
(ソンビョン)
【韓国】

十五夜は東アジア各地で祝われます。中国では「中秋節」、韓国では「秋夕（チュソク）」といいます。また英語では、9月の満月を「ハーベスト・ムーン」といいます。

日本だけの「十三夜」



日本だけに、十五夜の後にもう一回、お月見があります。「十三夜」といい、旧暦の9月13日の月です。これは「後の月」ともよばれ、豆や栗をおそなえすることから「豆名月」「栗名月」ともよばれています。

食育レポート<その1>

~2年 とうもろこしの皮むき~

7月の給食で登場した「焼きとうもろこし」。当日は、2年生に全校分156本のとうもろこしの皮むきを体験してもらいました。

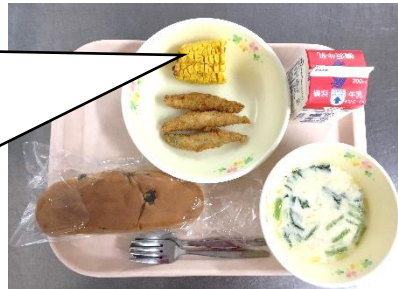
子どもたちは、とうもろこしの皮やひげ、粒などをよく観察して特徴をつかみながら、楽しそうに、そして一生懸命むいていました。皮むき体験を終えた後は、栄養教諭から野菜の持つパワーについて話し、野菜を食べることの大切さを伝えました。少しでも野菜を食べてみようという意欲につながっていればよいなと思います。

チーフよりむき方の説明

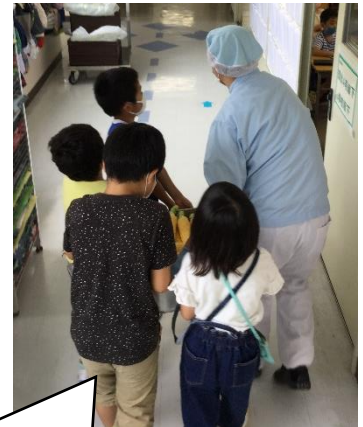


とうもろこしの皮をむいている様子。皮の数が何枚か、数えている子もいました。

しょうゆをぬって給食室のオーブンで焼きました。



当日の給食(サンプル)



むいたとうもろこしは、チーフと一緒に給食室まで運びました。



☆2年生の感想・振り返りより☆

- かわは、前がざらざらして、うらがわがつるつるしてました。
- 上のかわはうすくて、下のほうのかわはかたいことがわかりました。
- もものにおいがありました。
- みんなが食べるものなので、ひげが1本ものこらないようにとりました。
- やさいにはいろいろなはたらきがあることを知ったので、いっぱい食べようと思いました。
- (かわを) むくのがたいへんなのに、たくさんの数(のかわむき)をすう人の人でやるのがすごいなと思いました。今までいつものこしてばかりだったから、これからはそういうことも考えて食べたいなと思いました。



食育レポート<その2>

～ 1年 & 6年 給食室見学 ～

1学期の給食が終わった7月19日（月）に、1年生と6年生が給食室見学を行いました。給食室内にある設備や調理機器・器具などを実際に見てもらおうとともに、普段給食を作る際に気をつけていることや、どのような気持ちで給食を作っているかについても、栄養教諭と調理員から子どもたちに伝えました。子どもたちが少しでも給食室を身近に感じ、また、日々の給食に興味をもつことにつながれば嬉しいです。

下
処
理
室



野菜・果物は
すべて3回、
ていねいに
洗ってから
切ります。



調
理
室



写真①

大きなお釜で調理する様子を調理員が実演

写真②

6年生は自分たちでも体験
してみました。

洗
浄
室

写真③

食器は3回こすり洗いをしてから洗浄機
にかけてすすぎます。みなさんが食器が
ピカピカになるように食べてくれると、
調理員さんは洗うのが楽になって助かり
ます。

ホ
ー
ル

調理員「笠間小学校のみなさんに安心・
安全、そしておいしいと思ってもらえる
ような給食になるよう、毎日心がけて作
っています。たくさん食べてもらえると
嬉しいです。」
栄養士「これからもお互いの顔が見える
関係をつくっていきたいと思います。」

写真④