

食育だより 11月 No.7

令和4年10月28日
横浜市立笠間小学校
校長 [REDACTED]
栄養教諭 [REDACTED]

朝晩の冷え込みが一段と強まり、秋の深まりが感じられるようになりました。寒暖差が激しい季節は体調を崩しやすくなります。緑黄色野菜や柑橘類を食べてビタミン類をたっぷりとり、衣服の調節をこまめに行えるとよいと思います。

11月には「勤労感謝の日」もあります。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事ができるとよいですね。



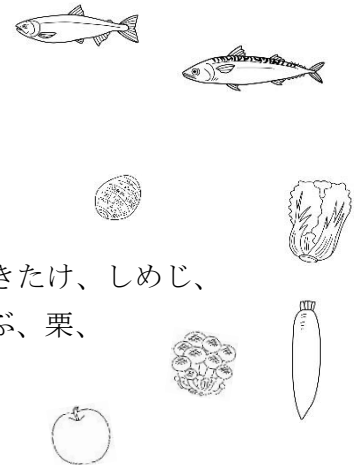
11月の献立について

○地産地消月間にちなんだ献立を多く取り入れました。

- ・はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品
(はま菜ちゃん肉団子スープ (ごま入り肉団子))
- ・神奈川県の郷土料理 (けんちん汁)

○旬の食品を取り入れ、季節感が味わえるようにしました。

- (さけ、さば、ほっけ、スメルト、さといも、さつまいも、えのきたけ、しめじ、キャベツ、こまつな、だいこん、はくさい、ブロッコリー、かぶ、栗、かき、みかん、りんご)



独自献立(献立変更)などのお知らせ

- 11月1日(火) 麦ごはん、親子丼の具、みそ汁、かき
→ 食パン、チリコンカーン、野菜ソテー、みかん に変更します。
給食試食会の実施に伴い、子どもたちに人気の献立であるチリコンカーンに変更しました。(11月8日(火)の基準献立と同内容)
- 11月2日(水) 「マカロニのクリーム煮」を「マカロニグラタン」に、「りんご」を「グレープゼリー」に変更します。
学校にあるオーブンを使い、グラタンを作ります。
また、給食室でグレープゼリーを作ります。
- 11月4日(金) 11月2日(水)の変更に伴い、「グレープゼリー」はなくなります。
- 11月8日(火) 食パン、チリコンカーン、野菜ソテー、みかん
→ 麦ごはん、アドボ、ニラガンスープ、ナタデココポンチに変更します。YICAのフローレンス先生の母国である、フィリピンの料理を体験する献立にしました。
- 11月16日(水) 「焼きのり」を「かき」に変更します。
旬のかきを味わいます。
- 11月25日(金) 「ミックスフルーツ」を「りんご」に変更します。
旬のりんごを味わいます。

※11月30日(水)はドレミファコンサートのため、給食はありません。(お弁当持参)

2	黒パン マカロニグラタン 牛乳 ごぼうソテー グレーゼリー	
●マカロニグラタン	粉チーズ	1
マカロニ	チーズ(角)	1
鶏肉	●ごぼうソテー	
たまねぎ	ベーコン(冷凍)	5
にんじん	ごぼう	25
こまつな	にんじん	10
米油	スイートコーン(ホール)	10
小麦粉	にんにく	0.1
バター	米油	0.5
牛乳	塩	0.15
豆乳	こしょう	0.02
脱脂粉乳	●グレーゼリー	
塩	グレーゼリース	36
こしょう	アガー	1.3
水	砂糖	2.3
パン粉	水	14
エネルギー 646kcal たんぱく質 27.6g		

8	麦ごはん アドボ 牛乳 ニラガンスープ ナタデココ缶	
●アドボ	たまねぎ	15
豚肉(厚)	にんじん	8
酢	しょうゆ	1.2
うずら卵(缶)	レモン	0.25
にんにく	ナンプラー	1
たまねぎ	塩	0.25
米油	黒こしょう	0.02
水	豚ガラパック(冷)	12
酒	水	95
砂糖	●ナタデココボンチ	
しょうゆ	みかん缶	20
●ニラガンスープ	りんご缶	20
じゃがいも	ナタデココ缶	15
さつまいも	砂糖	2
キャベツ	水	20
エネルギー 612kcal たんぱく質 22.9g		

○11月11日(金) 2、5年生分の
「はいがごはん」を学校のお釜で
炊きます。(自校炊飯)

○11月28日(月) 3、4年生分の
「はいがごはん」を学校のお釜で
炊きます。(自校炊飯)

11月は 地産地消月間 です!

★地産地消とは・・・

「その土地でとれたものを、その土地で消費すること」をいいます。

★地産地消のメリット

- ・新鮮で美味しく、旬を味わえる。
- ・生産者の顔が見え、安全・安心。
- ・消費者の声を直接受けて、生産者の生産意欲が高まる。
- ・生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域を元気にする。
- ・運搬距離が短いので、二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい。



★笠間小学校の給食における地産地消 ～矢島農園～

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。例年5・6月にはたまねぎとじゃがいも、11月から2月には白菜と大根を使わせていただいています。本年度は、11月・12月に大根を購入・使用予定です。



矢島農園の様子

広さ約 4000 坪 (13000 m²超) の畑で、30 種類の野菜を作っているそうです。

10月に3年生の社会科の学習でも見学に行かせていただきました。

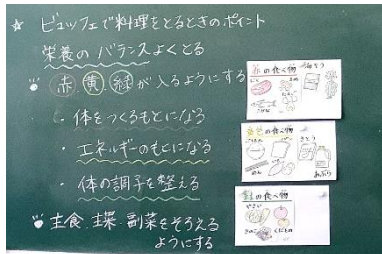


矢島農園の野菜を給食に使う日は、横浜市内産農畜産物 PR キャラクター「はま菜ちゃん」の人形を給食室前に掲示してお知らせしています。

食育レポート①

5年学活 ビュッフェ料理で大切なことについて考えよう

愛川体験学習時の食事がビュッフェスタイルであったため、事前にビュッフェ料理における望ましい食事の選び方や、マナーについて学習をしました。食べ物の働きによる分類（黄・赤・緑）についておさえ、バランスがよくなるように選ぶためのポイントを確認したのち、実際に愛川体験学習で出る料理について、模擬ビュッフェを行いました。



＜ビュッフェで料理をとるときポイント＞

- 主食・主菜・副菜が必ず入るようにとる。
- 黄・赤・緑の食べ物が入るようにする。
- ゆずり合う。自分の食べられる量をとる。



☆5年生の感想・愛川体験学習後の振り返りより☆

- ・自分が食べた中でも少し苦手なものもあったけれど、栄養バランスを考えて食事をしたことで、美味しくいただけましたし、健康に良い食事をしたと思った。
- ・夕食や朝食では、好きなものも食べつつ、バランスを上手にとることができ、「黄・赤・緑」の食べ物を食べるすることができた。また、今まで苦手だった食べ物（ミートオムレツなど）も食べるすることができた。
- ・2日目の朝食で最初緑の食べ物が入ってないことに気づき、キャベツの千切りをお代わりした。いつものごはんでも、足りないものをおかわりしたりバランスよく食べたりしたい。

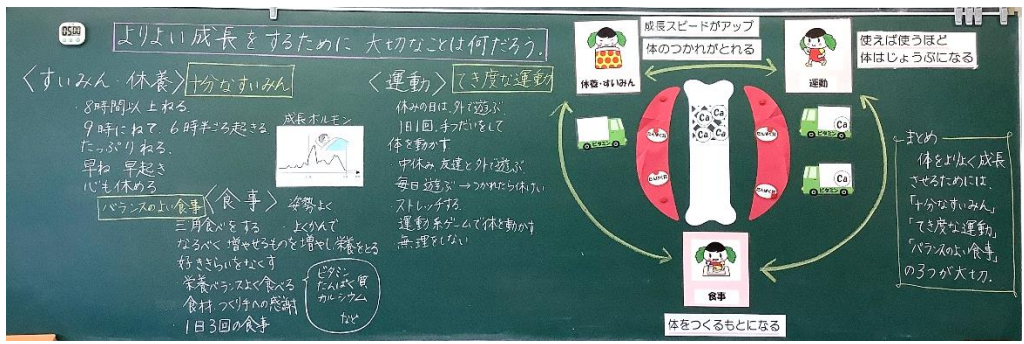
食育レポート②

4年保健 体の発育と健康～よりよい成長のために～

4年の「体の発育と健康」の単元では、3年の時に習った、毎日を健康に過ごすために大切な「運動」「食事」「休養・すいみん」をふまえながら、よりよい成長のためにはどのようなことが大切かを考える学習を行いました。子どもたちは「運動」「食事」「休養・すいみん」のそれぞれについて、どのようにすればよりよい成長につながるかを考え、栄養教諭からはこれら3つが互いに関わって成長を支えているため、どれも欠かせず大切であることを伝えました。最後に、子どもたちは自分自身の生活を振り返って、よりよい成長のために、これから取り組んでいきたいことを考えました。



体をよりよく成長させるためには、「適切な運動」「バランスのとれた食事」「十分な休養・すいみん」が大切です。



食育レポート③

5年家庭科 食べて元気に ～だしについて～

5年の「食べて元気に」の単元では、子どもたちは和食の基本であるごはんのみそ汁について、理解を深める学習を行います。今回のテーマは、みそ汁の「だし」についてでした。

子どもたちはまず、どのような「だし」があるかを知り、その材料のひとつである「昆布」について映像を見て学習しました。栄養教諭からは他のだしの材料についてや、料理によって使い分けられていることを伝え、さらに給食でのだしの使い分けについて、写真を用いながら話をしました。

その後、かさまっこサポーターズのご協力のもと、「だし無しみそ汁」「昆布とかつお節の合わせだしのみそ汁」「煮干しだしのみそ汁」の3つのみそ汁の飲み比べを行いました。

今回の体験が、子どもたちの中で、日本で昔から食べられてきた「和食」を大切にしようという気持ちに少しでもつながっていればよいと思います。



給食では・・・

みそ汁のだしは基本かつおだし（時期により、煮干しだしのときもあります）、すまし汁や沢煮椀、かきたま汁など、澄んだ汁物は昆布とかつお節の合わせだし、煮物類にはかつおだしを使っています。（いずれも素材から煮出してとっています）



親子料理教室のお知らせ

よこはま学校食育財団主催による親子料理教室が、下記のとおり実施されます。今回のテーマは昨年度に引き続き、「給食の人気メニュー チリコンカーンを作ろう」です。毎回応募が多く、抽選になるようですが、興味のある方はぜひ申し込みをお願い致します。

日時：2022年12月10日（土）午前の部 午前10時から12時30分まで
午後の部 13時45分から16時15分まで

会場：横浜技能文化会館 6階料理研修室

募集対象：市内に在住・在学の3年生から6年生までの児童及びその保護者
（児童1名につき保護者1名）

参加費用：親子1組1500円（1回8組16名）

応募締め切り：11月11日（金）（11日必着）

☆詳細情報は、よこはま学校食育財団のホームページをご覧ください。

「よこはま学校食育財団ホームページ」→「食育ひろば」→「食育の推進」

(<http://ygs.or.jp>)

→「第2回親子料理教室」