家庭数

No.2

令和５年５月１日
横浜市立笠間小学校
[redacted]

新緑の緑がまぶしい季節になりました。 子どもたちは、新しい学級での給食の時間に少しずつ慣れてきたようです。１年生も初めての給食当番の仕事や配膳・片付けを一生懸命にやっています。

季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校できるといいですね。

５月の献立について

○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。
(塩焼きそば・回鍋肉・スーラータン・アイスクリーム)
○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)

独自献立(献立変更)などのお知らせ

○5 月 2 日(金)　5 月 9 日(火)の基準献立を実施し、さらに「柏餅」を追加します。
※こどもの日にちなんだデザートを取り入れます。

○5 月 9 日(火)　5 月 2 日(火)の基準献立を実施します。
※5 月 2 日の変更に伴い、親子丼の献立をこの日に実施します。

○5 月 15 日(月)　はいがごはん、チキンカレー　を
ターメリックライス、ドライカレーに変更します。
※昨年度好評だったドライカレーを取り入れます。

○5 月 16 日(火)　マカロニのクリーム煮をマカロニグラタンに変更します。
※学校にあるオーブンで人気メニューのグラタンを作ります。

15　ターメリックライス　ドライカレー　ごまずあえ　プルーンはっこうにゅう

●ドライカレー		カレー粉	0.8
豚ひき肉	40	水	15
じゃがいも	45		
たまねぎ	55	●ごま酢あえ	
にんじん	20	きゅうり	20
ごぼう	10	切干しだいこん	4
しょうが	0.5	ごま(白)	3
にんにく	0.3	しょうゆ	2.1
米油	0.6	砂糖	2
小麦粉	2	酢	2.8
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	3	塩	0.1
中濃ソース	1.5		
ｳｽﾀｰｿｰｽ	1.5	●ﾌﾟﾙｰﾝはっこう乳	
しょうゆ	1		200mL
塩	0.9		
こしょう	0.02		

エネルギー649kcal　たんぱく質23.3g　脂質10.4g

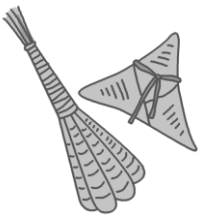
16　くろパン　ぎゅうにゅう　マカロニグラタン　アスパラガスのソテー

●マカロニグラタン		粉チーズ	1
マカロニ	25	角チーズ	1
鶏肉	20		
たまねぎ	45	●アスパラガスのソテー	
にんじん	10	アスパラガス	20
パセリ	0	ｽｲｰﾄｺｰﾝ(ホール)	15
米油	0.7	にんじん	5
小麦粉	2	米油	0.3
マーガリン	2	塩	0.18
牛乳	30	こしょう	0.01
豆乳	30		
脱脂粉乳	5		
塩	0.7		
こしょう	0.02		
水	20		
パン粉	0.7		

エネルギー614kcal　たんぱく質28.2g　脂質19.2g

端午の節句と食べ物・行事

ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち

新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯

その名が「尚武（武芸にいそしむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。

～給食のこだわりを紹介します～　Part2

◆ ドレッシング

油・酢・砂糖・しょうゆ・塩・こしょうを大きなミキサーに入れて作っています。フレンチドレッシング・和風ドレッシングのほか、たまねぎドレッシングやごまドレッシングも作っています。

◆ カレーやシチューのルー

小麦粉とマーガリン(バター)を、時間をかけてお釜で炒めて作っています。

◆ ふりかけ

ふりかけはちりめんじゃこ、ごま、青のり、だいず、ひじきなどを使い、給食室で作っています。手作りにすることで、減塩にもつなげています。

◆ 果物・デザート

生の果物を味わってもらいたいという考えのもと、月に１回以上は旬の果物を取り入れています。皮がむきづらく、子どもたちにとって食べにくいと思われるものもありますが、このような経験を今のうちからしておくことで、将来の食の幅を広げることにつながります。

デザートは、ゼリーやアイスクリーム、ヨーグルトなどが出ます。

給食時間の様子など

1年生

1年生は初めての学校給食。

給食オリエンテーションでは、給食時間はただのお昼ご飯の時間ではなく、授業の時間でもあること、給食時間の教科書は、毎日目の前に出てくる食事そのものであることを伝えました。また、この教科書にはいろんな内容がつまっていることを伝え、そのうちのひとつである「すききらいをしないでなんでもたべよう」ということを、紙芝居を使いながらお話ししました。

おなかがいたいひとはいませんか？

給食当番は、白衣を着て2列で廊下に並んだら、担任と一緒に健康観察チェックを行います。そして、調理員さんにしっかり「いただきます」のごあいさつをして、ワゴンで運ばれてきた食缶等を受け取ります。

自分の給食は自分で、配膳台のところまで取りに行きます。（カフェテリア方式という配膳方法です。）食器ののったトレーのバランスを取るのが難しい様子です。

今年度も保護者ボランティアの方に配膳のお手伝いをしていただいています。（とても助かっています。）

上級生

給食室前では、給食委員会から
当日の給食のワンポイントについて
説明があります。

３年生以上は給食室前であいさつをして、食缶・食器・トレーを受け取ります。

給食当番は、サンプルケースを見て、どのおかずを、どのお皿に、どれくらいの量で盛り付けるのかを確認します。

３年・５年になると、パンやごはんの量が増えるため、特にこの時期は、注意してサンプルを見るように呼びかけています。

食缶の中のごはんやおかずを
盛り切ることはなかなか難しい
ですが、毎日心がけることに
より、少しずつ上手になって
いきます。

１・２年生は教室前まで
ワゴンで運搬してもらえ
ますが、上級生は給食室に
給食を取りに行きます。

３年生にとっては、初め
ての給食室内での受け渡
しや重たい食缶運びです。
がんばっていました。

今年度から、牛乳の紙パックがストローレス紙パックに変更されました。この変更に伴い、主に３年生以上は、牛乳を飲む際には紙パック上部を手で空けて、ストローを使用せず、直接開封部から飲むように、飲み方も変わりました。

子どもたちの順応性はとても高く、牛乳パックの飲み口から上手に牛乳を飲んでいる様子が毎日見られます。

身近な給食における取組を通じて、子どもたちが環境についてより深く考える機会になればいいなと思います。

新しくなった牛乳パック

一面にわかりやすく、
開け方が書いて
あります。
パンダのイラストは
子どもたちにとって
親しみやすい
ようです。