



食育だより

平成30年6月11日
横浜市立柏尾小学校
校長 栗原 繁昌
栄養教諭 土方 直美

がつ しょくいくげっかん 6月は食育月間です

世界でも珍しい食に関わる法律「食育基本法」が平成17年に施行されました。食育について国民に広く浸透するために、毎年6月を「食育月間」とし、毎月19日を「食育の日」と定めています。

「食育」ってなに？

様々な経験を通して、「食」に関する知識と、バランスよく「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは、生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

食育の目標

- 1 食事の重要性
- 2 心身の健康
- 3 食品を選択する能力
- 4 感謝の心
- 5 社会性
- 6 食文化

横浜市でも、6月は給食の献立も内容を工夫したり「食育目標」を達成するための工夫をしています。本校でも次のような取組を行います。

1 「まごは(わ)やさしい」カレンダー掲示

6月の給食の献立には日本人が昔からよく食べていて、健康によいとされている食材(豆・種実・海藻・野菜・魚・きのこ・いも類)を毎日“まごポイント”として、ぱくぱくだよりでお知らせしています。給食室前にも「まごはやさしいカレンダー」を掲示しています。



ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
まめ類	ごまなど の 種実類	わかめな どの 海藻類	やさしい類	さかな類	しいたけ などの きのこ類	いも類

2 給食チャレンジ週間

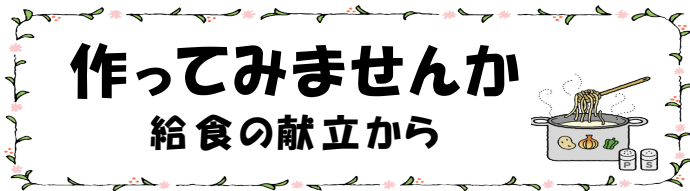
クラスで給食のめあてを決めて、達成できるように1週間取り組みます。めあてが達成できたかどうかクラスみんなで判断します。

今年度より、食育の日「19日」の給食時間に、どのクラスも食の指導を行います



お知らせ

- * 6月21日 「バレンシアオレンジ」(和歌山産)をつけます。
- * 6月もJA横浜より、横浜産のトマト(13日ミネストローネ)、こまつな(18日沢煮椀、19日呉汁)を納品します。
- * 学校で**炊飯**が始まります。毎月各学年1回の予定です。
 6月の予定 12日 3年生、4年生
 25日 5年生、6年生
 27日 1年生 2年生 個別級



作ってみませんか 給食の献立から

横浜 DeNA ベイスターズの若手選手が暮す青星寮で食べられるカレーを給食用に調整して作りました。

たまねぎは30分以上炒め、調味料にクミンを使うのもいつものカレーとは違います。

“ベイスターズカレー”が給食に出ました！

青星寮カレー

材料	4人分 g
豚肉(厚)	200
たまねぎ	350
にんじん	125
しょうが	1
にんにく	0.5
米白絞油(炒め油)	3.5
◆小麦粉	40
◆調理用マーガリン	35
◆カレー粉	5.5
トマトケチャップ	7.5
中濃ソース	10
ウスターソース	10
しょうゆ1.8L	2.5
砂糖(上白)	1
ワイン(赤)	10
食塩	5
クミン(パウダー)	1.5
チキンブイヨン	50
水	400

調理法

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 たまねぎはうす切り、にんじんは乱切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量の カレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。



☆星形に切ったにんじんも入れました。

当日は、筒香選手からのメッセージが放送され、子どもたちは大喜びでした。

しょくいく ようす 食育の様子

1年生と個別級 グリンピースのさやむき

グリンピースのさやむきをしました。それを給食の肉じゃがに入れました。



1年生 生活科の単元で「みんなでわくわくがっこうたんけん」で給食室を見学しました。

大きな釜やへらに驚きながら、興味津々に見学しました。



2年生 さつまいもの苗を植えました。

柏尾農園で地域の人に植え方を教わり、丁寧に植えました。



5年生 田植え、家庭科、総合 で食に関わりました

学校の田んぼで、地域の方に教わりながら田植えをしました。



柏尾農園でとうもろこし(ポップコーン用)も植えました。

家庭科では、「ゆでる」調理を3回しました。

ゆで卵、葉物、ゆで野菜サラダ作りでした。

「家庭でもやってみたい」「自分で朝食に作れそう」と目をキラキラさせていました。



河村教諭の説明を
真剣に聞いていました。



総合学習では、給食のカレーを見本にして、
食材の産地を考えました。



6年生 家庭科

「朝食の大切さを知ろう」で炒める調理を2回行いました。

実際に、朝食で作れるといいですね。

