



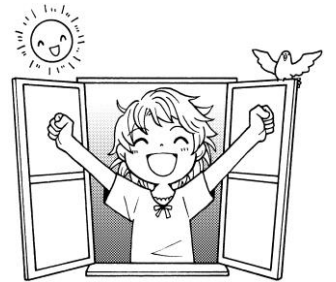
# 食育だより

平成30年7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

## 夏休みも 食事に気をつけましょう

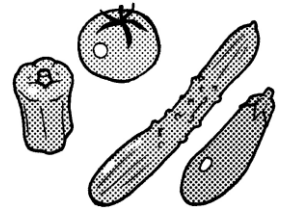
### 一日三食をきちんと食べましょう

食事の時間を決めると生活のリズムを整えます。特に朝食はしっかりと、1日をスタートさせましょう。



### 夏野菜をとりましょう

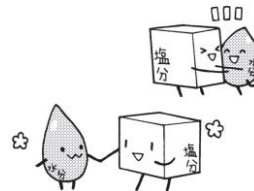
夏野菜は、水分が豊富で、体を冷やしたり、汗で消失されるカリウムなどを補ったりする働きがあります。旬の野菜を毎日食べるよう心がけましょう。



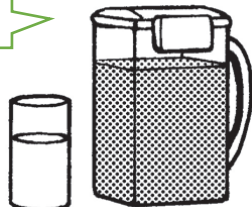
### こまめに水分をとりましょう

気温が高いと汗をかいて、体内の水分が失われます。暑い日は、のどが渴いたと感じる前に、意識して水分をとるようにしましょう。

たくさんの汗をかくと、水分とともに体内の塩分が失われます。塩分が大量に失われると、筋肉や神経に影響して熱中症の症状があらわれてしまいます。



普段は水かお茶

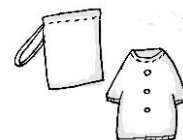


朝食に、塩分の含まれるみそ汁やスープをとることをお勧めします。



7月19日に給食は終了します。給食当番で**白衣**を持ち帰りましたら、夏休み期間ご家庭で保管をお願いします。

**8月27日の登校時**に持ってきてください。



# お知らせ

\* 7月12日 「コーンサラダ」を「キャベツサラダ」に変更し、「手作りパンゼリー」をつけます。

\* 7月18日 「キャベツサラダ」を「コーンサラダ」に変更します。

## \* 7月の自校炊飯

2日 5・6年生

5日 3・4年生

11日 1・2年生・個別級

## \* 7月の地場産物

JA 横浜から、横浜産のとうもろこし(2日)、こまつな(2日)、きゅうり(5日、18日、19日)、なす(12日、19日)を納品します。

戸塚区の門倉農園から、じゃがいも(5日、9日、19日)

9日 カレービーンズシチューには、**6年生の育てたじゃがいも**も使いました。

# 食育の様子

おんせい

**6年生**：じゃがいもを収穫しました!!  
給食のカレービーンズシチューに料理してもらいました。



## 2年生

### マリノスサッカー食育キャラバン

マリノスのコーチからサッカーを教わり、給食と一緒に食べ、食事の大切さを学びました。



### とうもろこしの皮むき

齊藤孝次さんにとうもろこしについて話を聞き、皮むきをしました。給食でも全校のみんなに食べてもらいました。



# 給食試食会がありました

6月15日(金)PTA 保健厚生委員会主催で給食試食会がありました。

学校から食育と給食についての話をしました。



献立

ごはん 牛乳  
チリコンカーン  
かんぴょうのソテー

## アンケート結果

本日の給食について(本日試食していただいたのは、高学年の量です。)

該当する箇所には○をつけてください。

1、味つけはいかがでしたか？

	おいしい	ふつう	おいしくない
チリコンカーン	97%	3%	0%
かんぴょうのソテー	85%	12%	3%

2、料理の見ばえ(野菜の切り方等)はいかがでしたか？

	よい	ふつう	悪かった
チリコンカーン	97%	3%	0%
かんぴょうのソテー	82%	18%	0%

### ご家庭での様子

3、ご家庭で給食についてお子さんと話すことがありますか？

よくする	時々する	しない
42%	58%	0%

4、お子さんの食生活で気になることはありますか？(複数回答可)

朝食	偏食	マナー	過食・小食	その他
27%	36%	27%	0%	1%

5、学校から配布される「食育だより」をお読みになりますか？

読む	読まない	その他
100%	0%	0%

ご意見・ご感想(抜粋)

- ・おいしかった
- ・子どもたちが、いつもおいしいと言っています。
- ・かんぴょうなど、家庭で使いにくい食材が出てよいと思った。
- ・もう一品(デザートなど)あるとよいと思った。
- ・手作業で調理していることを知り、感謝しています。
- ・給食がどのように作られているか、知られてよかった。
- ・細かい食材に至るまで検品していることを知り、驚くとともにありがたいと思った。
- ・子どもが昨年より味がおちたと言っている。

当日は、ご参加いただき、アンケートにもご協力ありがとうございました。役員の方々、準備や当日の運営等ありがとうございました。



# 食育ネットワークだより



平戸中学校・平戸小学校・平戸台小学校・品濃小学校・東品濃小学校の平戸中ブロックと柏尾小学校で食育ネットワークの事業を行っています。6校の食育の様子をご紹介します。

## 平戸中学校

個別支援級を対象に日本乳業協会の方をお招きして、牛乳についてお話をいただきました。



牛乳を使って、フルーツ白玉を作りました。家庭科では、1、2年生の後半で食生活の学習を行います。

食育担当 詫間 彩

## 東品濃小学校

2年生は生活科の学習で、自分が育てたい夏野菜(トマト・ミニトマト・きゅうり・なす・ピーマン)を決め、毎日大切に育てています。

5年生は総合的な学習の時間でお米作りに励んでいます。土づくりをして田植えを行いました。

食育担当 谷石 瑞子  
栄養職員 小野 悠理

## 平戸台小学校

自校炊飯をしているため、ごはんがおいしく、残食がとても少ないです。給食時には「パクパクだより」を読んだり、週に1度派遣の栄養職員が来て、食べものの話をしたりしています。



食育担当 金崎 直子

## 平戸小学校

朝の時間年間8回を食育全体計画に位置付け、全校で「バランスイナワーク(食育のワーク)」に取り組んでいます。児童は関心をもち、楽しく取り組んでいます。



食育担当 吉澤 知里  
栄養職員 田中 智恵

## 品濃小学校

和食の献立をよく食べ、和え物などの残食率が低いです。特に低学年は、給食委員会が配っている「ペロリ賞」を目指しており、給食への関心が高いです。

食育担当 朝生 祐子  
栄養職員 田代 裕子

## 柏尾小学校

全校の児童から、食育キャラクター「かしおう」を募集し、昨年度決まりました。

体は米の形で、食べ物の働きの3色を使い、校章の入った王冠をかぶっています。全校の児童で親しんでいます。



食育担当 土方 直美

柏尾小学校の栄養教諭の土方です。昨年度に引き続き、今年度も6校の食育ネットワークで食育推進をします。よろしくお願いします。

