

食育通信 No1

令和6年5月1日
横浜市立小菅ヶ谷小学校
校長 石月 努 実
栄養教諭 北尾 智子

入学から早一ヶ月、一年生もだいぶ給食に慣れたようで、「牛乳パックが自分で開けたよ。」「全部食べたよ。」「おいしいよ。」と毎日いろいろな報告をしてくれます。今年度も子どもたちにとって楽しみになる、安全でおいしい給食を提供していきます。どうぞよろしく願いいたします。



< 給食の目的は >

給食はただのお昼ご飯ではありません。子どもたちが健全に発育するための栄養補給をはじめ、給食時間の指導をとおして『食べることを大切に考え、自分の健康を守る子どもたち』を育てていく教材でもあります。栄養教諭として「**どんなものを どのくらい どのように 食べる**」と健康に過ごせるのかを毎日の給食献立を通して学んでほしいと思って献立をたて、調理をしてもらっています。

ご家庭でもぜひ、今日の給食では何をどのくらい食べたのか子どもたちとお話していただいて、食の大切さについて教えていただけると幸いです。

< 給食室紹介 >

本校では今年度も給食調理を業務委託方式で(株)一富士フードサービスに委託して行っています。

チーフ高橋さんを中心に、サブチーフ大井さん、社員の中野さん、他8名のパートスタッフさんが横浜市の衛生管理基準に基づき、小菅ヶ谷小の給食室で心をこめて給食を作ってくれます。また、子どもたちの給食準備の時間が短縮できるよう1、2年生の給食を各教室前まで運搬してくれます。

どのスタッフも子どもたちが大好きで、明るく笑い声が絶えない給食室です。今年度も安全でおいしい給食を作っていただきます。

< 家庭配布献立表をご覧ください >

毎月月末に翌月の学校給食基準献立表が配布されていますが、これは横浜市の全校が統一で実施しているものです。カレンダー式で献立の内容を明らかにし、中学年一人分の食材使用量とエネルギー量等が載っています。(低学年は約2割減、高学年は約2割増となります) 朝食、夕食と重ならないようにご配慮いただけると助かります。また、ご家庭での食事作りの参考にしていただければ幸いです。

なお、基準献立を学校行事や地域学習などの関連、また季節の献立などで学校独自献立として変更する場合があります。その場合にはこの食育通信で随時お知らせしますので、ご確認ください。

< 給食の持ち物・白衣の洗濯について >

給食の持ち物ですが、給食用帽子とマスクは毎日必ず持ってくるようにお願いします。また、汗ふきのハンカチとの共用は衛生的によくありませんので、給食用の専用のハンカチも給食袋に入れて持ってくるようにしてください。

また、本校では貸し出し用の白衣を揃えています。個人持ちの白衣を使用することも可としています。どちらの場合も給食当番の週は週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけ(貸し出し用は消毒のためにも必ず)をしていただいて月曜日に持たせてください。貸し出し用については、お休みされる場合などは同じ登校班の児童に預けていただけると助かります。ご協力よろしく申し上げます。

< 5月の献立変更 >

今月は次のように献立を変更していますのでお知らせします。

ひにち	学校独自献立	使用材料 (中学年使用量)
2日	たけのご飯	生たけのこ 15 米 50 もち米 15 鶏肉 15 油揚げ 6 にんじん 12 さやいんげん 2 しょうゆ 4 みりん 1 酒 2 塩 0.3 削り節 0.5 水 90
	かしわもち	かしわもち 1個 牛乳、鶏肉の甘辛煮、すまし汁は基準献立通り

基準献立ではご飯は米飯工場で炊いたご飯を配送してもらうので、〇〇ご飯の具のように、自分たちでご飯に具を混ぜて食べるのですが、今回は学校の給食室で、米と具と一緒に炊き込んで味付けご飯を作ります。たけのこは栄区産の生たけのこを茹でて使用しますが、全量は調達が難しいので、不足分は福岡産のゆでたけのこを併用します。かしわ餅を子どもの日を祝う行事食として個包装の小さめのものを一個ずつつけました。栄養価の調整でご飯の量はいつもより15gほど少なくなっています。たけのこは季節の食品なので味わってもらえたらいいなと思っています。

< 作ってみませんか >

潮干狩りの季節です。あさがりに手に入ったら、十分に砂出しをしてから旬の食材「新たまねぎ」「セロリ」「アスパラガス」を使ってぜひ作ってみてください。春の香りのスパゲティです。

< あさりのスパゲティ >

分量 (4人分)

- スパゲティ 300g
- アスパラガス 100g
- あさり 200g (殻つきで)
- セロリー 25g
- 白ワイン 小さじ1
- ニンニク 1かけ
- 鶏肉 100g (ひと口大)
- オリーブ油 小さじ1
- ベーコン 10g
- しょうゆ 小さじ2
- たまねぎ 150g
- 塩 1/2
- マッシュルーム (スライス・水煮) 40g
- 黒こしょう 少々
- 輪唐辛子 少々
- バジル(乾) 少々

- 1 あさりは砂出しをし、
をぶって酒蒸しにし、殻を開
かせる。
- 2 たまねぎはうす切り、
アスパラガスは
うすい余りめ切り、セロリー・ニンニクは
みじん切りにする。
- 3 オリーブ油を弱火で熱し、
ニンニク、輪唐辛子、セロ
リー、ベーコン、鶏肉、たまねぎ、
マッシュルームを炒め、1のあさを
加え、調味料。☆ソース完成!!
- 4 スパゲティを固めにゆで、
アスパラガスと共に3のソースに加え、バジル
をふり、仕上げる。