※給食だより※

令和６年３月４日
横浜市立緑小学校
校　　長　寺澤みゆき
栄養教諭　中野　邦子

暖かい日も多くなり、春の訪れを感じます。しかし、朝晩の寒暖差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいものです。

感染症から身を守るためには、バランスのとれた食事と十分な睡眠で、免疫力を高めることも有効です。

学年末、まとめの時期です。食生活についても、振り返ってみましょう。

３月の献立

〇望ましい食生活を実践するための、参考となる献立を取り入れました。
（主食・主菜・副菜がそろった献立、まごポイント満点の献立）
〇卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。
〇ひなまつりの行事食として菜の花ずしを取り入れました。
〇季節の食品として、さわら・キャベツ・こまつな・糸みつばを取り入れました。

☆緑小だけの特別献立☆

〇こまつな・だいこん・にんじんは横浜産を使用する予定です。
〇有悠米を学校で炊きます。
１日：５年生　５日：４年生・８組②　８日：３年生・８組①　１２日：１・２年生　１５日：６年生
〇８日：「みかん」を追加します。神奈川県産を使用する予定です。

〇１２日：６年生に「祝い餅」を追加します。有悠米を育てている農家さんから、つきたての餅を送っていただきます。給食室で、スチームコンベクションオーブンで加熱し、きな粉をまぶします。
〇１５日：セレクトデザートを追加します。
かぜにかかりにくくするビタミンＣが多いオレンジゼリー、
おなかの調子をよくする食物繊維が多いりんごゼリー、
骨をつくるカルシウムが多いヨーグルトから1つ事前に選びます。

年間実施回数に達しているため、３月１８日の給食は実施しません。

※裏面に、「卒業おめでとうセレクト給食」の様子を載せました。ぜひご覧ください。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

- 朝ごはんは毎日食べましたか？ □

- 給食当番の仕事はしっかりできましたか？ □

- 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？ □

- 食事の前の手洗いはよくできましたか？ □

- 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？ □

- 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？ □

- 食器のならべ方（配ぜん）にも気をつけて食べることができましたか？ □

- 野菜を毎日、食べていましたか？ □

- はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？ □

- 給食の牛乳は残さず飲めましたか？ □

今年度の給食は3月15日（金）で終了です。今年度も学校給食にご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。

6年生は、お弁当生活になりますが、給食のこともたまには思い出してもらえるとうれしいです。お弁当のおかずに困ったとき等は、よこはま食育財団の HP（http://ygs.or.jp）にレシピが載っていますので、ぜひ参考になさってください。

新年度は4月12日（金）から給食が始まります。よろしくお願いします。

２月８日・９日・１３日・２１日、「卒業おめでとうセレクト給食」を実施しました。卒業を間近に控えた ６ 年生を対象に、これまで学んできた食育の総まとめとして、事前に「バランスの良い食事・中学生の食生活」などを学習してから、実施しました。今年は、「自分でとる」「向かい合って食べる」「おしゃべり OK」のコロナ前と同じ状況で実施しました。

主食（ごはん）・主菜４種類・汁物１種類・副菜２種類・果物３種類・ヨーグルト・飲み物（牛乳又は麦茶）から、最初は決められた量を取ります。

華やかに飾られた家庭科室や、きれいに盛り付けられたフルーツや料理に子どもたちも大喜びでした。

久しぶりの向かい合っての会食に、とっても楽しそうでした。お世話になった専科の先生や、調理員さんも一緒に食べていただき、会話も弾んでいました。

たくさん準備したので、最後は食べ放題状態になってしまいましたが、おかわりをいっぱいして、どの子も幸せそうな笑顔でした。

今回のセレクト給食を参考にして、外食等で自分で選んで食べる時には、「好き勝手食べずに、考えて食べることが大切」ということを思い出してほしいです。

実施後はワークシートに食べたエネルギーを計算し、こんなにたくさん・・・、と青くなった人もいたみたいですが、この量を食べると、こんなにエネルギーをとってしまうんだ、と気づくことが大切です。たくさん食べた時は、次の食事を控えめにする、しっかり運動をするなど工夫できる人になってほしいです。

また、ワークシートには、実施後の感想として「私たちのためにありがとうございました」「おいしかったです」「友達と一緒に食べられてうれしかった」「盛り付けがきれいだった」「考えて食べられた」など、たくさん書かれていて、こちらも嬉しい気持ちになりました。

※ホームページにカラーで載せましたので、ぜひご覧ください。

卒業おめでとうセレクト給食

6年　1組　名前：[redacted]

卒業おめでとうセレクト給食のめあて
色々な食品を組み合わせて必要な栄養のバランスをとろう。

※　エネルギー目安量：780キロカロリー
★　食べる予定・食べたもののところには、数を記入しましょう。

	献立名	エネルギー（キロカロリー）	★食べる予定	摂取エネルギー	食べ物の働き：熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える	★食べた数	合計摂取エネルギー
主食	ごはん（有悠米）	茶わん1ぱい307	1	307	○			1	
主菜②	鶏肉のからあげ	2こ 136	1	136		○		1.5	204
	肉だんご	2こ 60							
	えびシュウマイ	2こ 62							
	金目鯛の塩焼き	1切 71	1	71		○		1	
	（肉じゃが）	0.5人分 67							
副菜	コーンサラダ	1人分 19	1	19			○	2	
	からしじょうゆあえ	1人分 8							
	（大豆とじゃこの炒り煮）	0.5人分 22	(0.5	22)		○		1	
汁物	みそ汁	1人分 42	1	42			○	1	
デザート	でこぽん	1/8切 12							
	りんご	1/8切 14	1	14			○	2	
	メロン	1/16切11	1	11			○	2	
	ヨーグルト	80g 65	1	65		○		1	
飲み物	牛乳	200ml126				○			
	~~プルーン発酵乳~~	~~200ml144~~							
	麦茶	100ml 0	1	0				1	
				780					780
				687					799
				(665)					

主菜は違うものを2つ、
その他は1つ以上とるようにしましょう。

横浜市立緑小学校　6年生卒業おめでとうセレクト給食

☆　卒業おめでとうセレクト給食を終えての感想を書きましょう。

セレクト給食は、カロリーを自分で考えたり、色々な食品の組み合わせができるのでとても勉強になりました。調理員さんや中野先生が延期になってしまった私たちのためにわざわざつくりなおしてくれたので感謝の気持ちを込めて食べました。今までの給食の中で一番楽しかったし、一番おいしかったです。この場をもうけてくれた中野先生や調理員さん、ありがとうございました。

☆小学校６年間の食育で学んだことや、これからの食生活で気を付けたいことなどを書きましょう。

セレクト給食で色々な食品を組み合わせることによって栄養のかたよりや不足する働きが少なくなることが分かったので家でも色々な組み合わせをためしてみたいなと思いました。主食、主菜、副菜も大事だけど、一番はバランスの良い食事を取り楽しく食べることが大事だと気づきました。

セレクト給食で食べ過ぎてしまったら・・・
→たくさん動いて消費する、次の食事はひかえめにする、など工夫しましょう。

卒業おめでとうセレクト給食

6年　2組　名前：[redacted]

卒業おめでとうセレクト給食のめあて
栄養バランスも考えながらもセレクト給食をする

※　エネルギー目安量：780キロカロリー
★　食べる予定・食べたもののところには、数を記入しましょう。

	献立名	エネルギー（キロカロリー）	★食べる予定	摂取エネルギー	食べ物の働き：熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える	★食べた数	合計摂取エネルギー
主食	ごはん（有悠米）	茶わん1ぱい307	1	307	○			1	307
主菜②	鶏肉のからあげ	2こ 136						0	
	肉だんご	2こ 60	1	60		○		1	60
	えびシュウマイ	2こ 62	1	62		○		1	62
	金目鯛の塩焼き	1切 71							
副菜	コーンサラダ	1人分 19	1	19			○	2	38
	からしじょうゆあえ	1人分 8							
汁物	呉汁	1人分	1	83			○	1	83
デザート	せとか	1/8切 12							
	りんご	1/8切 14	1	14			○	1	14
	メロン	1/16切11	1	11			○	1	11
	ヨーグルト	80g 63							
飲み物	牛乳	200ml126							
	プルーン発酵乳	200ml144	1	144		○		1	144
	麦茶	100ml 0							
				780					780
				700					719

主菜は違うものを2つ、
その他は1つ以上とるようにしましょう。

横浜市立緑小学校　6年生卒業おめでとうセレクト給食

☆　卒業おめでとうセレクト給食を終えての感想を書きましょう。

セレクト給食をして、色々話したり色々な食べ物も食べれてとても楽しかったです。それに、自分が記入した食べたカロリーよりも少しタくさん食べて記入した時より増えたのでちょうど良いぐらいにもなったのでバランス良く食べれたかなと思いました。

☆小学校６年間の食育で学んだことや、これからの食生活で気を付けたいことなどを書きましょう。

小学校6年間の中で家庭科で習った食材の組み合わせや栄養バランスのことをやって今まで食事のことを考えてやっていたけど、とゲで食事がかたよった時があったのでこれからはそういうかたよった食事がないようにバランスや組み合わせを色とりどりに今後気をつけていきたいと思います。

セレクト給食で食べ過ぎてしまったら・・・
→たくさん動いて消費する、次の食事はひかえめにする、など工夫しましょう。