



令和3年4月9日  
横浜市立三ツ境小学校  
校長 遠山松雄  
栄養職員 油井詩織

暖かな春の陽気とともに、新年度が始まりました。子どもたちは進級、入学を迎え、新しい環境となり、期待と不安でいっぱいのことと思います。給食室も新たなメンバーを迎え、気持ちを新たに頑張ります。

今年度も、安全でおいしく、楽しい給食づくりに努めてまいりますので、学校給食にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 給食室メンバーを紹介します！

三ツ境小栄養職員の  
油井詩織と



力を合わせて頑張ります！

一富士フードサービスの  
調理員  
岡本浩美、星野由希子、  
大木晶子、高橋麻美  
を中心に

## 4月の献立

- 初めて給食を経験する1年生が、食べやすく親しみやすい献立を取り入れました。  
(ツナそばろ・肉じゃが・生揚げのそばろ煮・サーモンフライ・ペンネミートソース)
- 春を感じられるように、旬の食材を取り入れました。  
(さわら・キャベツ・みつば・晩柑)



**\*4月の給食は、12日(月)から始まります！給食袋(マスク・帽子・給食用ハンカチ)を忘れずに♪\***

献立の詳細な内容を知りたい方は、ご連絡ください。(☎391-5068 栄養職員 油井)

## 献立変更

- ◆今年度も、自校炊飯を実施します。給食室の釜で炊いたごはんは、もちもちしていて子どもたちに好評です。全校分を一度には炊けないので、日にちを変えて順次実施していきます。

- ◆14日(水) 6年生(麦ごはん)
- ◆19日(月) 5年生・個別級(ごはん)
- ◆21日(水) 3・4年生(ごはん)
- ◆28日(水) 1・2年生(はいがごはん)





# 横浜市の給食について



## 給食の目的とは？

学校給食は、子どもたちが大人になっても健康でいられるように、『どんな食べ物をどれだけ、どうやって食べれば良いのか』を勉強する場です。食に関する知識や、給食を作ってくれるいろいろな人への感謝の気持ち、給食を通じて協力することなど、様々なことを学んでほしいと思います。



## 給食に使っている食材は？



横浜市の給食で使用する食材は、すべて公益財団法人よこはま学校食育財団を通して購入しています。食材の産地、加工品の情報、放射線についての情報等を、よこはま学校食育財団のホームページで公開しています。(ホームページ：<http://www.ygs.or.jp/>)



## 献立について



横浜市の給食は、全市統一献立です。横浜市を各ブロックに分けて、献立を実施しています。(三ツ境小学校は、EFブロックです。)その中で、三ツ境小学校の特別献立(独自献立)を実施することがあります。独自献立は、家庭配付用の献立表には記載がありません。献立変更については、『食育だより』でお知らせします。併せてご確認ください。

また、家庭配付用の献立表に記載されている量は、すべて中学年の量です。1・2年生は0.8倍、5・6年生は1.2倍の量になります。

# しよくいく そだ 食育で育てたい6つの力 ちから

学校での食育の教材の核となるのは、毎日の給食です。文部科学省『食に関する指導の手引』『学校給食実施基準』、教育委員会で決めた方針にそって、食育にふさわしい給食を作ります。学校の食育はおもに次の6つの視点から、学校教育活動全体を通して、食に関する資質・能力を「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の「三つの柱」で育てていくことを目指しています。

**しよくじ じゅうようせい**  
**食事の重要性**  
食事をすることは楽しく、心を豊かにしてくれることを感じる



**しんしん けんこう**  
**心身の健康**  
栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる



**しよくひん せんたく ちから**  
**食品を選択する力**  
知識や情報をもとに、自ら判断する



**かんしゃ こころ**  
**感謝の心**  
食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる



**しゃかいせい**  
**社会性**  
食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む



**しよくぶん か**  
**食文化**  
地域ごとの多様性や豊かさをし、大切にする



# 4時間目が終わったら、給食の時間のはじまりです！

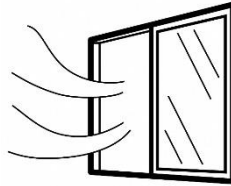
新型コロナウイルス感染症対策として、給食でも細心の注意を払い、実施します。安心・安全な給食のため、ご理解・ご協力をお願いします。

## 手洗いの徹底



給食前、片付けの後には石けんでの手洗いをします。手を拭くのは、清潔な給食用のハンカチです。  
また、手洗いの後にはあちこち触りません。

## 換気の確保



給食中は窓を開け、換気を確保します。

## 自分の給食は自分で取りに行く



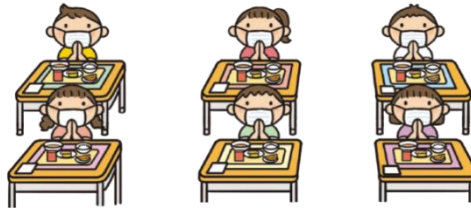
自分の給食は、自分で取りに行き、前後の距離を保って配膳してもらいます。

## 当番は最小限で



配膳担当の当番は、必要最小限の人数にし、お玉などの器具を複数人で使いまわしません。

## 同じ方向を向いて食べる



全員が同じ方向を向きます。「いただきます」をした後でマスクをとり、会話を控えて静かに食べます。食べ終わったら、すぐマスクを着けます。食べ物や料理とお話しをするように、よくかんで味わって食べます。

## 後片付けは各自で



後片付けは班でまとめずに、各自で返します。  
片付けの後、必ず手洗いをします。

## 給食室より



感染症対策のため、会話を控えて食べますが、その分、食べ物や献立と向き合って食べることができます。

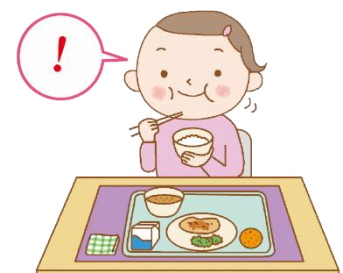
良く味わって、様々な味や食べ物を知り、食経験を豊かにしてほしいです。苦手なものも、一口ずつ、次は二口…と繰り返し、味に慣れることで食べられるようになっていきますよ。

ぜひ、ご家庭でも毎日の給食を話題にしてください。いろいろな感想が出てくると思います。「おいしい給食だったよ！」と毎日の会話ははずむような給食づくりに努めます。

今後、給食レシピの紹介もしていきますので、ご活用くださいね♪

静かに食べるからこそ…

食べ物や料理とお話をするように、よくかんで味わって食べましょう。



# 衛生的な身支度とは？

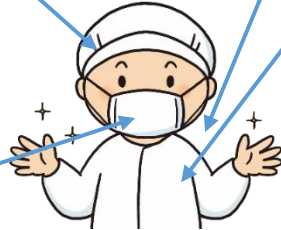
安全な給食を提供するために、給食室では衛生面などに細心の注意を払いながら調理しています。しかし、安全であるためには、給食室だけでなく、給食の準備も衛生的に行われることが大切です。給食当番の身支度に、ご協力をお願いします。

## 髪の毛

給食に入らないよう、帽子に入れます。長い髪はゴムなどでまとめ、帽子の中にしっかり入れます。

## マスク

鼻までしっかり覆います。  
ゴムが緩くなったら替えてください。



## 服装


洋服はすべて、白衣で覆います。パーカーのフード等も白衣の中に入れます。

## 白衣

週末に持ち帰ります。必ず洗濯・アイロンがけをして翌週の最初の日に忘れずに持たせてください。

その際、ほつれ等がありましたら、補修していただくと助かります。予備のボタンは、襟に縫い付けてありますので、お使いください。(無ければ担任までご連絡ください。)



中華あえ	
<p>&lt;材料&gt;4人分</p> <p>もやし・・・・・・・・・・180g            きゅうり・・・・・・・・・・40g            にんじん・・・・・・・・・・20g            サラダ用こんにゃく・・・・・・・・40g            炒りごま・・・・・・・・大さじ1            ◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2            ◆砂糖・・・・・・・・大さじ1/2            ◆酢・・・・・・・・大さじ1/2            ◆塩・・・・・・・・ひとつまみ            ごま油・・・・・・・・少々</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① ◆調味料を小鍋に入れて煮立て、甘酢を作り、冷ます。 (レンジで温めてもOK!)</p> <p>② ごまをフライパンで乾煎りし、切る。(または、すり潰す。)</p> <p>③ きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。</p> <p>④ きゅうり・にんじん・サラダ用こんにゃくをさっとゆで、水冷する。</p> <p>⑤ もやしをゆで、水冷する。</p> <p>⑥ よく水をきった野菜・こんにゃくと甘酢・ごま・ごま油をあえてできあがり♪</p> <div style="text-align: right;">  <p>20日(火)に実施します♪</p> </div>
<p>さっぱりした中華風のあえものは、麻婆豆腐と一緒によく登場します。シャキシャキの野菜と弾力のあるこんにゃくの食感が楽しいあえものです。食べやすいように酸味を抑えた甘酢にしていますが、味覚の発達のため、給食では様々な味を取り入れています。ご家庭でも、様々な食経験を積みましましょう！</p>	

## 食物アレルギーの対応について

現在学校では、食物アレルギーのあるお子さんに対して、完全除去に限り、除去食対応を行っています。昨年度対応させていただいた保護者の皆様には、すでにお知らせしておりますが、まだ必要書類を提出されていない方や、年度途中で食物アレルギーが発症した場合には、担任を通してお申し出ください。