

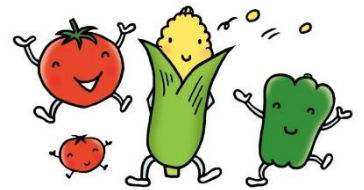


令和3年6月29日
横浜市立三ツ境小学校
校長 遠山松雄
栄養職員 油井詩織

じめじめとした暑さが、体力を消耗させる日が多くなってきました。水泳学習も始まり、子どもたちの疲れがたまりやすくなっている時期です。暑いからと冷たいものの摂取が続くと、胃腸も弱り、食欲も落ちてしまいます。温かい汁物は夏でも大切です。また、主食もしっかりと摂り、夏バテ知らずの体をつくってほしいと思います。

7月の献立

- 七夕にちなみ、6日（火）にすましそうめんを取り入れました。
- 食欲が増す献立を取り入れました。
（夏野菜のカレー・カレービーンズシチュー・きゅうりの梅肉あえ・白身魚のチリソース・タッカルビ・チリコンカン）
- 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。
（ごはん・牛乳・煮魚・即席漬け・豚汁・焼きのり）
- 夏野菜を使った献立を多く取り入れました。
（夏野菜のカレー・夏野菜のスパゲティ・とうがんのスープ・きゅうりの梅肉あえ・えだまめ・ゆでとうもろこし・ゴーヤチャンプルー）
- 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、前回の開催地であるブラジルの料理を取り入れました。（ピカジーニョ）



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）

9日の献立についてお知らせ

ピカジーニョに使用する牛肉は、「国産農林水産物販路多様化緊急対策事業」を活用し、和牛肉が提供されます。これは、新型コロナウイルス感染症拡大により需要減少を受けている農林漁業者等を支援する目的の事業です。国が費用を負担し、美味しい和牛肉を給食で活用します。和牛肉を食べることで、日本の畜産業を支援しましょう！

献立変更

◆今月も自校炊飯を実施します。1～4年生、個別級です。

- ◆ 5日（月） 4年生（はいがごはん） ◆ 9日（金） 3年生・個別級（麦ごはん）
- ◆ 15日（木） 1・2年生（ごはん）



夏こそ、牛乳!

3年生に、給食指導で「カルシウムの大切さ」を話しました。カルシウムのカルちゃんがい로운な食べ物に入っていることや、牛乳を飲むことの大切さに、3年生は驚いていました。

牛乳が苦手な子も、少しずつでも飲めるように頑張っています。ご家庭でも、牛乳のよさについて、話してみてもいいでしょうか。

牛乳は栄養のカクテル!

たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。



カルシウムの吸収率がばつぐん! 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



体の成長には運動と睡眠も大切!

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なです。



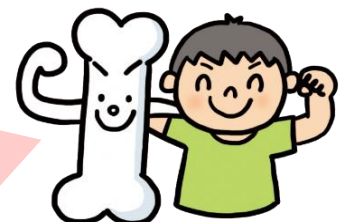
大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!

カルシウムは大豆(枝豆)や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。



小学生が1日に必要なカルシウム量は、3~4年生男子で650mg、女子で750mgです。
給食では、約半量の350mgのカルシウムが摂れるよう、献立を立てています。

クイズです!
牛乳から摂れるカルシウムは、どのぐらいでしょうか?
答えは、A棟3階、3年生の廊下に掲示していますよ♪





4～6 月残食を振り返って・・・

子どもたちがどのくらい給食を食べ、栄養量を摂っているか、毎日の残量から残食率を算出して調べています。4～6月の残食率をまとめてみました。三ツ境小の児童の嗜好がよく出ています。

※三ツ境小では656人分の給食を作っています。1%は約7人分の残量です。

残食が少ない献立		残食が多い献立	
1位	肉そぼろ 0.5% (3人分)	1位	甘夏みかん 11.4%(75人分)
2位	バイスターズ青星寮カレー 0.8% (5人分)	2位	ごまじょうゆあえ 11% (72人分)
3位	親子丼の具 1.1% (7人分)	3位	晩柑 10% (66人分)
4位	鶏ごぼうごはんの具 1.2% (8人分)	4位	メロン 9.9% (65人分)
	チキンライス 1.2% (8人分)	5位	ごますあえ 9.4% (62人分)
6位	ツナそぼろ 1.4% (9人分)	6位	わかめサラダ 9.2% (60人分)
	ひじきごはんの具 1.4% (9人分)	7位	あじのあんかけ 9% (59人分)

その他平均残食率・・・ごはん 5.2% (34人分)、パン 5.9% (39人分)、牛乳 5% (33人分)

ここ2～3年で、三ツ境小児童の食傾向が少し変わってきました。以前に比べて、牛乳・パンの残しが2～3%増え、果物の残しが格段に多くなりました。一口も食べずに残す、「食べず嫌い」が特に多いです。

特定の果物以外にも、様々な果物を食べる機会を作り、食経験を広げていくことが、味覚の発達にもよい影響を与えます。いろいろな味を知ること、おいしさの幅が広がり、食を楽しむことができますよ。

残食が少ないのは、ごはんの具・丼の具などです。ただし、一緒に出てくる他のおかずの残量は反比例するように残量が多いです。主食とおかずを交互に食べる、いわゆる「三角食べ」を実践できると、《好きなものだけ食べて満腹になり、苦手なものはまるまる残す》ケースを防ぐことができます。

また、ごはんとおかずを交互に食べることで、口の中でごはんとおかずが混ざり、味の濃さを調整することができます。これを「口中調味」といい、味の幅を広げることができ、味覚を養う上でも大切です。

様々な食材・料理を味わい、食経験を積むことで食べられるものが増えていきます。一口食べられたら、次は二口、三口と挑戦してほしいと思います。すぐに結果が出ないのが食育です。諦めず、ご家庭でも、食の経験を大切にしていきましょう。

ごはん→おかず→ごはん
→おかず・・・と食べると、
残さず、きれいに食べる
ことができるよ！

いろいろな旬の果物を味わう機会も、作ってみませんか♪



いろいろな味が分かるように・・・
様々な食の経験を！

- ・様々な味付け
- ・骨つきの魚
- ・豆、海藻類、野菜の献立

慣れ（経験）が
大切です♪



「我が家の自慢料理」 募集のお知らせ

学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県学校栄養士協議会で、「子どもの喜ぶかながわ県食材を使った料理」を募集します。

これを受け、本校でも「子どもの喜ぶかながわ県食材を使った料理」の献立を募集します。ご家庭の味をお知らせいただき、これからの学校給食の献立作成に役立てていきたいと思っております。

ご家庭でお子さまに喜ばれている料理で、かながわ産の食材を使用したものがありましたら、ぜひ、ご応募ください。

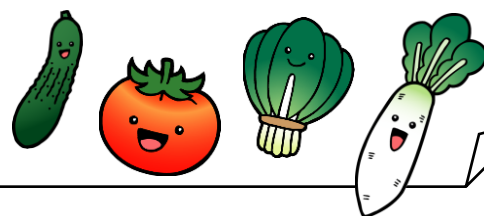
応募の際は、担任までお申し出ください。応募用紙（料理カード）をお渡ししますので、材料名・作り方を記入し、ご応募ください。

提出期限 7月9日（金）
提出先 担任または栄養士



神奈川県でとれる食べ物については
コチラをチェック！
「かながわブランド」でも検索できます。

※食育だよりで応募作品を紹介させていただくことがあります。



タッカルビ

<材料>4人分

- 鶏肉・・・・・・・・・・120g
- じゃがいも・・・・・・・・200g
- キャベツ・・・・・・・・140g
- たまねぎ・・・・・・・・120g
- しょうが・・・・・・・・2g
- にんにく・・・・・・・・1g
- 油・・・・・・・・小さじ1
- ◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ◆砂糖・・・・・・・・小さじ1
- ◆みりん・・・・・・・・大さじ1/2
- ◆塩・・・・・・・・少々
- ◆ごま油・・・・・・・・小さじ1/3
- ◆コチジャン・・・・・・・・小さじ1
- でんぷん・・・・・・・・小さじ1
- ◆ブイヨンスープ・・・・大さじ1

<作り方>

- ① じゃがいもは1cm ちょう切り、たまねぎはうす切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② キャベツを短冊切りにして、さっと下ゆでする。
- ③ フライパンに油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒める。
- ④ 鶏肉・たまねぎを入れて炒め、じゃがいもを加えて炒める。
- ⑤ ブイヨンスープを入れて煮る。
- ⑥ 材料が煮えたら、◆調味料を入れる。
- ⑦ キャベツを入れて混ぜ、水溶きでんぷんでとろみをつける。
(汁気が少なければ、でんぷんは入れなくてもよい)
- ⑧ ごま油を入れて、できあがり♪

15日（木）に
実施します♪



夏の暑い時期でも食べやすいよう、コチジャンを使った韓国料理です。野菜をたっぷり使って作ります。ごはんが進む味付けになっているので、食欲が落ちる夏でも、しっかり主食を食べられますよ。