



学校だより

7月号 (第192号)
令和5年6月30日発行
横浜市立並木中央小学校



健康な心と体は食事から

学校長 齋藤 由美子

「多くの方々に関わってくださり、子どもたちのところに安心安全な給食が届けられていることを知り、感謝です。」

4年ぶりに開催された給食試食会に参加した保護者の方の感想です。PTA 学年学級のご担当の皆さん、お忙しい中、企画運営をありがとうございました。当日は、横浜市立小学校の給食食材を仕入れ、各学校へ送る仕事をしている『よこはま学校食育財団』から、給食相談員と栄養士の方が来てくださいました。献立の作成や給食と家庭を繋ぐ取組などについて、お話をいただきました。財団のホームページには、給食メニューの作り方や家庭で作ったメニューの投稿もできるそうです。ぜひ、ご覧ください。(右下のQRコードからどうぞ。)

本校の佐々木栄養士からは、学校給食が大切にしていることの話がありました。

🔗 本校は、**3人**の調理員で **350食**を、**毎日決まった時刻まで**に作り上げています。

🔗 カレーやシチューのルー、ドレッシング、納豆のたれ、ふりかけも、**手作り**です。

🔗 安全上、野菜は必ず熱を通し、サラダであっても、**ゆでてから**冷やして出しています。



他にも、日々の食事作りの参考になる栄養素の組み合わせ等も示され、24名の保護者の方々は、うなずいたりメモをとったりと、熱心に聞いていらっしゃいました。

今月後半からは、夏休みが始まります。暑さを乗り切るためにも、また健康な体づくりのためにも、引き続きご家庭でバランスのとれた食事心がけてくださいますようお願いいたします。(私も学校の帰りに食材を買って、ひじきや野菜や豆の煮物をせっせと作って食べております!)

暑い日も教職員一同、子どもたちと一緒に笑顔で乗り越えて行こうと思います。

【よこはま学校食育財団】

小中ブロック校 共通スローガン **あいさつで 心豊かな 一日を**