

# 食育だより

Vol.2

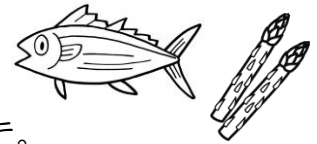
横浜市立西富岡小学校  
校長 黒田 由希子  
栄養士 渡辺 絵美

木々の緑が美しい季節になりました。新しい環境にも慣れ、疲れも出てくる頃かと思えます。栄養と休養を十分にとり、元気に過ごしましょう。

## 5月の給食は・・・

○旬の食品を多くとり入れました。

(かつお・あじ・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・みつば・メロン・あまなつみかん)



○こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具をとり入れました。

○5月・6月は、開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立をとり入れています。

(12日…回鍋肉・アイスクリーム、25日…塩焼きそば、30日…スーラータン)

○26日…季節の献立として、さつき汁が出ます。さつき汁は、5月が旬の食べ物を使ったみそ汁のことです。旬のさやえんどう・わかめを入れて作ります。



## 横濱開港菜について

横濱開港菜とは、横浜で初めて作られ、横浜に根付いた西洋野菜のことです。横浜市が14種類の野菜を「横濱開港菜」と名付けています。

開国後は人々の暮らしにも、牛乳やアイスクリーム、ビール、パンなどの食品から、マッチやせっけんなどの日用品まで、多くの西洋文化が入ってきました。そのうちの 하나가西洋野菜でした。

### ◇横濱開港菜◇

トマト・レタス・キャベツ・カリフラワー・ニンジン・いちご・リーキ・エンダイブ  
メキャベツ・パセリ・アスパラガス・サヤエンドウ・ラディッシュ・セロリ

アスパラガスやサヤエンドウ、セロリは、5月の給食でも使用しています。キャベツ・ニンジン・パセリは一年間を通して給食でよく登場する野菜です。普段何気なく食べている野菜からも歴史を感じる事ができそうですね。

(参考・引用：横浜市ホームページ)

# 給食室へようこそ



ここで給食を作っています。  
今年度はおよそ610食  
ほど調理しています。

朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごしましょう

あさ  
朝ごはん効果

たいおん じょうしょう  
体温が上昇！  
からだ げんき かつどう  
体が元気に活動するよ



のう ほきゅう  
脳にエネルギー補給！  
しゅうちゅうりょく  
集中力がアップするよ

ちよう しげき  
腸を刺激！  
べんつう  
便通がよくなるよ

まいにち  
毎日食べるには？

よふ き じかん しょくじ やしよく  
○夜更かしをしない ○決まった時間に食事をする ○夜食をひかえる

## 給食室のひとごと

給食が始まって1か月ほど経ちました。1年生にとっては未知の食べ物との出会いもたくさんあったのではないのでしょうか。これから6年間の学校生活で、給食を通してたくさんの食べ物に出会い、仲良くなってほしいと思います。

4月は給食室の体制が変わったことや新年度の慌ただしさもありましたが、5月になりようやく少し落ち着いてきた感じがします。給食委員会の活動も始まりました。給食室前のホワイトボードに献立や材料を書き込んでお知らせしたり、給食返却時に給食室の入口で交通整理をしたりしています。

学校での給食は、年間188回あります。毎日の給食を通して、食事の大切さ・栄養や健康のこと、マナーを守ることや感謝の気持ちをもつことの大切さなど、子どもたちに伝えていけるように考えていきたいと思えます。



(栄養士 渡辺絵美)