

食育健康だより 5月号

令和4年4月26日
 横浜市立大岡小学校
 校長 馬渡照代
 栄養教諭 池田悠菜



新年度が始まって、2週間がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。

しかし、疲れもたまってきたりしている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

11日(水)のあまなつみかんをカラマンダリンに変更します。

18		はいがパン 牛乳
		カレーピーンズシチュー
		アスパラガスのソテー ピーチジュレ
●カレーピーンズシチュー		
だいず	17	
豚肉	20	
チーズ(角)	3	
じゃがいも	50	
たまねぎ	45	
にんじん	15	
にんにく	0.1	
米油	0.7	
小麦粉	2.5	
マーガリン	2.5	
カレー粉	0.8	
トマトソース	1	
中濃ソース	2	
しょうゆ	1	
塩	0.85	
水	50	
エネルギー 678kcal たんぱく質 28.4g		

ピーチジュレ
 を味わって食べ
 てほしいです♪



5月の献立について

- ★旬の食品を多く取り入れました。
 (かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・糸みつば・メロン)
- ★こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。

5月5日 こどもの日

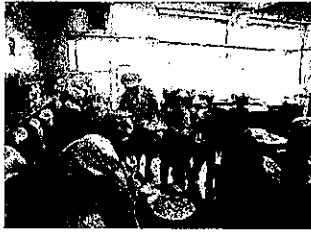
5月5日は「こどもの日」です。子どもの幸せと成長を願う日で、「端午の節句」ともいわれています。こいのぼりやかぶとをかざったり、かしわもちやちまきを食ったりする習慣があります。五目ずしは、昔からお祝いなどの行事がある日に食べられてきましたので、献立に取り入れました。



- ★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取り入れました。
 (塩焼きそば・スパゲティナポリタン)
- ★大岡小スチームコンベクションオープンで炊く「自校炊飯日」
 6日(金) 5・6年生 / 19日(木) 2・3年生・個別学習教室 / 30日(月) 1・4年生



給食開始前に、学級活動の時間を使って給食の事前指導をしました。手洗いの仕方、白衣の着方やたたみ方、帽子のかぶり方などを練習し、実際の食缶を使って、配膳の仕方や片付けについても学習しました。



上手に配膳が
できました♪



魚の骨に注意しな
がら食べました♪

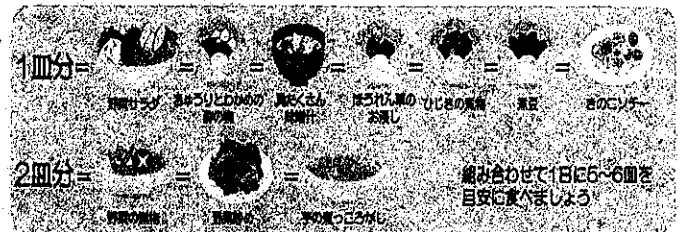
1日に食べるとよい野菜の量は350gといわれています。野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。調理の工夫をしたり、簡単に野菜を多く食べる料理を取り入れてみましょう。またその際には主食・副菜・主菜をそろえた食事を心がけ、調味料などにも工夫をしてみましょう。

13 ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ		副菜あえ	
生揚げ	60	キャベツ	50
しょうゆ	4	のりのり	0.3
食塩	3	しょうゆ	2
水	10	塩	0.1
豚肉(ひき)	15		
じゃがいも	45		
たまねぎ	40		
にんじん	15		
ごまつな	7		
しょうが	0.3		
米油	0.7		
しょうゆ	4		
ふりん	1		
でんぷん	1.2		
酢/酒・水	20		

野菜の量 例)

たまねぎ	40g
にんじん	15g
ごまつな	7g
しょうが	0.3g
キャベツ	50g
合計	112g (中学生)

副菜料理の料理例と目安



e-ヘルスネットより引用

野菜の良さ

1. かぜをひきにくくする。
2. 虫歯になりにくい。
3. おなかの調子よくなる。



野菜を食べる工夫

1. 調理方法の工夫 (ゆでる・炒める⇒かさが減る)
2. 旬のおいしい野菜を食べる。
3. 味付けや大きさを変える。

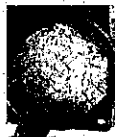


磯香あえ

子どもに人気の献立です♪

作り方

- 1 キャベツを短冊切りにする。
- 2 沸騰した湯の中にキャベツを入れる。
- 3 ボールに野菜の水を切って入れる。
- 4 塩・しょうゆ・のりを入れて完成。



材料 (4人分)

キャベツ	200g
やきのり	1枚
しょうゆ	小さじ2
食塩	少々

◆ワンポイントアドバンス

のりは焼きのり、味つけのり、韓国のりでもおいしいです。