

食 育 だ よ り

2015. 5. 2
横浜市立白根小学校
学校長 持丸 隆一
栄養職員 佐藤 麻実



緑がまぶしい季節となりました。はやいもので新学期がスタートして1ヵ月が過ぎようとしています。新しい学年やクラス、さまざまなことに慣れてきた頃だと思えます。5月は、緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れがでやすく体調をくずしやすくなる時期です。元気に毎日過ごすためには、規則正しい生活をし、3度の食事をしっかり食べることが大切です。ゴールデンウィーク中もお休みだからといって夜ふかしや朝寝坊をせず、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。



☆☆☆ 5月の献立 ☆☆☆



- こどもの日にちなみ、行事食として「五目ずし」を取り入れました。
- 5月9日のアイスクリームの日(5.9)にちなんで、横浜から全国に広まったアイスクリームを取り入れました。
- 6月2日の「開港記念日」にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を多く取り入れました。
→塩焼きそば、麻婆豆腐、回鍋肉
- 初夏の味覚が味わえるように旬の食品を多く取り入れました。

5月においしい旬の食べ物



あじ



かつお



あさり



わかめ



さやえんどう



キャベツ



アスパラガス



ごぼう



メロン

◆ 白根小学校の独自献立 ◆

- 6日(金) 煮魚 → 魚の照り焼き ※ぶいをオーブンで焼いて照り焼きにします。
- 9日(月) ごはん を白根小学校の給食室で炊きます。
- 19日(木) 給食のお手伝い活動として1年生が、旬の グリーンピース のさやむきをして、給食室に届けてくれます。そぼろごはんのいりどりとして、その日の給食に登場します。
- 26日(木) マカロニのクリーム煮 → マカロニグラタン
※クリーム煮にチーズとパン粉をかけてオーブンで焼いて、グラタンにします。
- 26日(火) 1年生が「そらまめくんのベット」という絵本を先生に読んでもらったあと、そらまめ の観察・さやむきをして、給食室に届けてくれます。その日の給食で白根小学校のみんなで味わいます。
- 5月は、じゃがいもとこまつなを齊藤農園とJAから届けてもらいます。



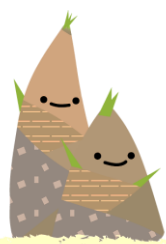
2年生がたけのご堀りにいってきました！

4月25日(月)に、いつもお世話になっている斉藤さんの竹林へ行って2年生がたけのご堀りと竹林散策をしてきました。

地域コーディネーターの金子さんもお手伝いに来てくださったので、お願いしやすの気持ちをこめて国語で学習した「ふきのとう」をみんなで音読しました。

竹林のなかで春を感じながらたけのご堀りをした後は、学校でたけのこの観察・皮むきをしました。形や手触り、においなど、みんな目を光らせながら丁寧に観察していました。

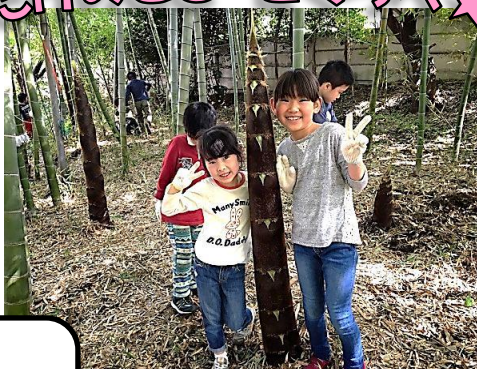
残念ながら給食では出せませんでした。このような体験を通して「食」に関心をもってもらえればと思います。



たけのご発見~!!!



たけのこと せくらべ★



夜が明けました
朝の光をあびて たけやぶのたけのはっぱが
「さむかったね うん、さむかったね」と ささやいています



※ 牛乳が変わりました ※

今年度より、横浜市と給食納入業者との入札の関係で牛乳の納入業者が高梨乳業から**横浜乳業**に変更になりました。

飲みなれていたものから変わって、驚いている子どもも多くいました。あらかじめ、お伝えすることができず申し訳ありませんでした。保護者様にはご理解をくださいますよう、よろしくお願いいたします。



