

# 食育だより5月号



令和3年5月6日  
 横浜市立都田西小学校  
 校長 三橋 淳子  
 栄養教諭 山極 昌代

## \* 5月の献立から

- 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)
- 子ども日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。
- 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。(回鍋肉・アイスクリーム)
- 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、オリンピック発祥の地のギリシャ料理を取り入れました。(レヴィシアスーパ・ひよこ豆のスープ)

## \* 都田西小の給食

- 6日(木)10組、1・2年生分、20日(木)3・4年生分、25日(火)5・6年生分のご飯を学校で炊きます。米は神奈川県学校給食会から神奈川県産米が納品予定です。他の日は通常通りミツハシライスが炊飯したご飯が納入されます。
- 今月は、こまつな・キャベツ・大根・にんじんを横浜市内産のものを取り入れます。



## \* 今年度から食育タイムが始まります

横浜市で作成されているバランスイーナカードをもとに、全校で5月20日、7月15日、11月18日に食育タイムを実施します。15分程度各クラスでワークを行います。ぜひご家庭でも食に関する話題を増やしてください。

	5月20日	7月15日	11月18日
1年	ばらんすいいなちゃんのみみつを知ろう	暑さに負けない食事のとり方を知ろう	好き嫌いしないでなんでも食べよう
2年	元気の出る黄色の食べ物を知ろう	夏に元気に育つ野菜を食べよう	じょうぶな体をつくる赤の食べ物を知ろう
3年	給食のものと材料を考えよう	野菜のどこを食べているのかを知ろう	「いただきます」までにかかわる仕事を知ろう
4年	バランスイーナちゃんについて知ろう	「もったいない」ことについて考えてみよう	いろいろな行事食を知ろう
5年	地産池消と旬を知ろう	毎日食べている米について知ろう	日本の食料自給率を知ろう
6年	早起きをして、バランスのよい朝食を食べよう	よく噛むこと大切さを知り、よく噛んで食べるようにしましょう	食事バランスガイドについて知ろう

## \* 給食の献立から～レヴィシアスーパ (ギリシャ料理) ぜひお試しください。

### 材料(4人分)

鶏肉	40g	オリーブ油	2g
ベーコン	12g	食塩	3g
じゃがいも	100g	こしょう	少々
たまねぎ	100g	チキンブイヨン	80g
キャベツ	80g	水	320g
にんじん	40g		
ひよこ豆(水煮)	40g		

### 作り方

- 1 キャベツは短冊切り、じゃがいも・たまねぎは1.5cmの角切り、にんじんは1cmの角切りにする。
- 2 釜にオリーブ油を入れ、弱火でベーコンを炒め、鶏肉・たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 3 水・チキンブイヨン・じゃがいもを入れ煮る。
- 4 煮えたら調味し、ひよこ豆・キャベツを入れ、煮る。