

給食だより 7月号

令和5年7月4日
横浜市立牛久保小学校

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、蒸し暑い毎日が続いています。もう少しで本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

7月の基準献立について

☆七夕にちなんだ献立を取り入れました。

5日：すましそうめん

☆食欲が増す献立を取り入れました。

6日：カレービーンズシチュー 10日：きゅうりの梅肉あえ

13日：夏野菜のカレー 18日：白身魚のチリソース 19日：チリコンカン など

☆旬の食材を多く取り入れました。

3日：夏野菜のスパゲティ (トマト・ズッキーニ・なす・ピーマン) 5日：えだまめ

7日：みそ汁 (オクラ) 10日：きゅうりの梅肉あえ 11日：ゆでとうもろこし

12日：ゴーヤチャンプルー 13日：夏野菜のカレー (かぼちゃ・トマト・なす)

14日：たまごとトマトのスープ 18日：とうがんのスープ 19日：すいか

※牛久保小の独自献立として、4日「みそ汁」の具を一部変更します。

じゃがいも → かぼちゃ (ねらい：旬のかぼちゃを使ったみそ汁を味わうため)

☆新しい献立として「シシジューシーの具」を取り入れました。(12日)

シシジューシーは沖縄料理です。沖縄の方言で「シシ」が『肉』、「ジューシー」が『炊き込みご飯』という意味で、豚肉や昆布、根菜を豚だしやかつおだして炊き込んだご飯のことです。

給食では、シシジューシーの具を調理し、教室でご飯と具を盛り付け、ご飯と具をいっしょに食べるようにしています。

生活科の授業で2年生がとうもろこしの観察・皮むき体験を行い、給食室で調理します。

～7月の横浜市内産・都筑区内産の野菜～

こまつな・キャベツ・トマト・たまねぎ・にんじん・とうもろこし の予定です。

給食レシピの紹介：すましそうめん

～7月の献立より～

よこはま学校食育財団ホームページ食育ひろば参照

【材料と分量】4人分

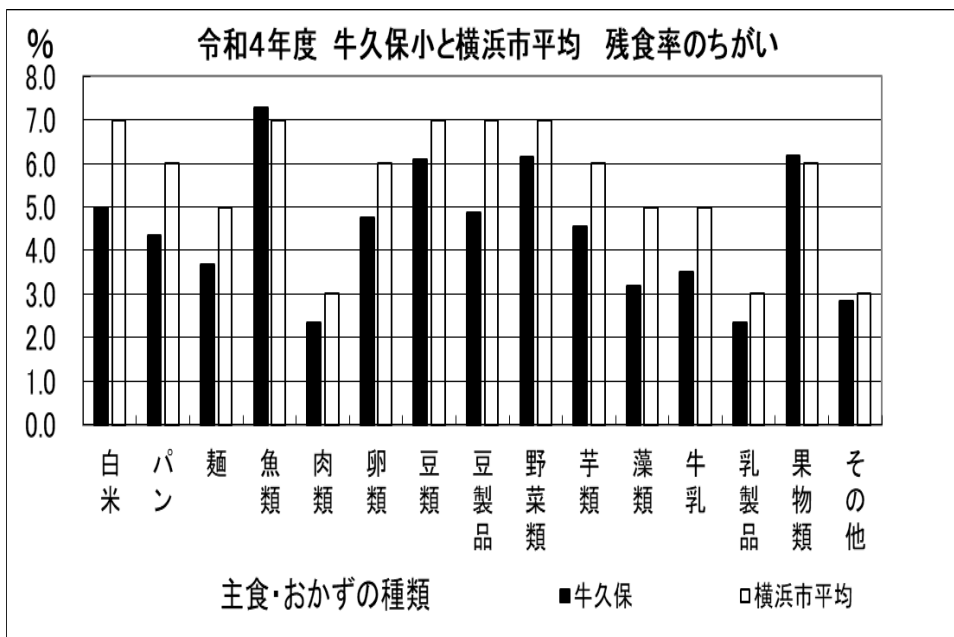
- ・そうめん…1/2束(50g)
- ・うずら卵(水煮)…8～10個
- ・鶏肉(小間)…50g
- ・にんじん…20g
- ・こまつな…1株
- ・しょうが汁…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・塩…小さじ1/2
- ・だし汁…700cc

【作り方】

- 1 こまつなをゆでて水で冷やし、2cmに切る。
 - 2 にんじんをせん切りにする。
 - 3 そうめんをかためにゆで、水にさらす。
 - 4 だし汁に鶏肉、にんじんを入れ煮る。
煮えたらうずら卵、しょうゆ、塩を入れる。
 - 5 そうめんを入れ、しょうが汁とこまつなを入れる。
- ★調味料は加減しながら調整してください。
★給食では、昆布と削り節で混合だしをとっています。

クイズの答え：なす・かぼちゃ・トマト

令和4年度 学校給食栄養摂取報告～残食率の比較(牛久保小と横浜市平均値)～



令和4年度の残食率の結果が出ましたので、報告いたします。牛久保小学校は横浜市の平均値と比較すると、主食(米飯・パン)、おかず類(主菜・副菜)のほとんどの項目において残食率が低い傾向ですが、魚類、果物類に関しては残食率が高めであることが分かりました。牛久保小学校だけで考えると、魚類、卵類、豆類、野菜類、牛乳、果物類の残食率が増加傾向にあります。栄養価の高い食品なので、残りが減っていくように献立作成や調理法、食育を工夫して行っていきたいと思います。

食育月間(6月)の取り組みの報告

栄養バランスを考えて食べることの大切さや苦手な食べ物にチャレンジする気持ちを高めることをねらいとして、6月19日～6月23日の5日間、『バランスイーナチェックシート』の取り組みを行いました。

バランスイーナは、横浜市の食育推進キャラクターです。バランスイーナの紹介を通して、3つの食品のグループとそのはたらきについて学習をしました。(1年生は学級活動での授業、他学年は給食時間にテレビ放送)

しょうくく
食育キャラクター「バランスイーナちゃん」は、
きいろ・あか・みどりのたべものをくみあわせて できています。

バランスイーナちゃんのかおは、おにぎりをあらわしています。

かぜやびょうきからからだをまもるはたらきがあります。

かお・そで・くつ
きいろの たべもの

かみのけ
みどりの たべもの

うんどうするときやべんきようするときのエネルギーになります。

ふく・まへがみ
あかの たべもの

きんにくやほねなど、からだをつくるはたらきがあります。

記入のせつめい	6月19日(月)	6月20日(火)
<p>◎だったら、ぜんぶいりをぬりましょう。 ○だったらはんぶんいりをぬりましょう。</p>	<p>◎はん ・ぎゅうにゅう ・ちくわいのいそべ あけ ・きんぴら ・すましじる</p>	<p>◎ピビンバ(にく) ・ひじきのナムル ・はるさめスープ</p>
◎ほとんど残さず食べた ○残したけど、いつもよりがんばって食べることができた。 △がんばることができず、たくさん残してしまいました。	◎、○、△のどれかをかこう	◎、○、△のどれかをかこう
6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)
<p>◎ロールパン ・ぎゅうにゅう ・あんずジャム</p>	<p>◎はいがごはん ・ぎゅうにゅう ・かわりこもくまめ ・わかめスープ</p>	<p>◎チキンライスのく ・クリームスープ ・メロン</p>
◎、○、△のどれかをかこう	◎、○、△のどれかをかこう	◎、○、△のどれかをかこう
	<p>◎ピザそぼろ ・うまうまけんこ ・ピーマンいため ・さわかん</p>	

一人一人給食のめあてを決めて、5日間取り組みました。いつも残さず食べている児童は、「お皿にご飯粒を残さずきれいに食べる。」「姿勢よく食べる。」「食器を正しい位置に置く。」「時間内に食べる。」など食事のマナーをめあてにしていました。苦手な食べ物がある児童は、「苦手な〇〇を一口がんばる。」「苦手な〇〇も食べられる量を少しずつ増やす。」など具体的にめあてをもって給食に向き合っていました。振り返りには、「残さず全部食べられた。」「苦手な食べ物も挑戦できた。」「これからも続けたい。」など前向きなコメントが多かったです。

夏休み明けの給食は、**8月31日(木)から始まります。**牛久保小独自献立として実施しますので、献立の内容については、次回の給食だよりでお知らせします。(※基準献立表には掲載されませんのでご注意ください。)