

# 食のたより

令和3年 1月8日  
横浜市立美しが丘西小学校  
校長 江口和良  
栄養教諭 巴浩子

## 1月の給食では、こんなことを学びます

- ・感謝の気持ちをもって、食事をする
- ・日本の伝統的な食事を知る



寒い季節ですが、体を動かして、食べて、夜はぐっすり眠れるように生活リズムを整えましょう。健やかな体と心で新しい年も元気に過ごしてほしいと思います。

今年も、おいしく安全な給食をつくりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## <新春 食育かるた>

<p>あ</p>	<p>朝ごはん、 食へて始まる 元気な一日</p>	<p>お</p>	<p>「おいしいな！」 笑顔で囲む 楽しい食卓</p>
<p>け</p>	<p>健康をつくる 食事、運動、 よいすいみん</p>	<p>め</p>	<p>目いっぱい 感謝を示そう、 食事のあいさつ</p>
<p>ま</p>	<p>「まごわ(は) やさしい」 和の食材は 健康の友</p>	<p>で</p>	<p>伝統を 受け継ぎ愛そう ぼくらの ふるさと</p>
<p>し</p>	<p>しっかりと よくかみ食へよう 目標ひと口 10回以上</p>	<p>と</p>	<p>とりすぎは 注意だ さとう、塩、 あぶら</p>
<p>て</p>	<p>手洗いを よくしてウイルス シャットアウト</p>	<p>う</p>	<p>うんち見て、 しっかりと確認 自分の健康</p>

- 「ま」・・・まめ、ごま、わ(は)かめ、やさしい、さかな、しいたけ(などのきのこ)、いも の頭文字をならべると「まごはやさしい」になります。これらは、和食によく使われています。
- 「し」・・・子どもへ指導する際は、ひと口10回以上としています。  
実際、10回もかまないで飲みこんでしまう子どももいるため、まずは10回以上を目標にして、かたい物は30回ぐらいかけてかむように指導しています。
- 「で」・・・地産地消や日本の伝統的な食文化を受け継いでいきたいせつさを表しています。
- 「と」・・・生活習慣病を予防する食生活について6年生で学習します。
- 「う」・・・べん便は「たよ体からのたよ便り」といわれます。ひごろから、チェックするようにしましょう。

# <1月24日は給食記念日 >

学校給食は1889年に山形県の小学校で無償提供というかたちで始まり、戦前は、主に福祉の観点から全国に広がりました。戦争中の中断を経て、戦後、海外からの支援で再出発した日本の給食は、教育の一環に位置づけられた画期的なものでした。

戦後の再開を記念して、毎年1月24日を給食記念日としています。また、給食週間には、全国で学校給食に関連した取り組みがあります。

## 今年の給食集会と給食週間 (1月18日から22日)

給食記念日に先立ち、1月15日(金)の放送による集会では、給食委員会児童が中心になって食べ物や給食に関するクイズを楽しみます。

翌週の給食週間は「食器ぴかぴか週間」としました。食べ物や給食を作ってくれる人に感謝の気持ちを表す方法のひとつとして、日頃、使っている給食の食器をきれいに返そうというものです。給食委員会児童が食器に食べ残しが付いていないかや箸・スプーンをそろえて入れ物に戻しているかななどをクラスごとに調べます。

5日間の実践が食べ物を大切にする気持ちや食に関わる人への感謝の気持ちをもつきっかけになってほしいと思います。

## 横浜の給食のうつりかわり



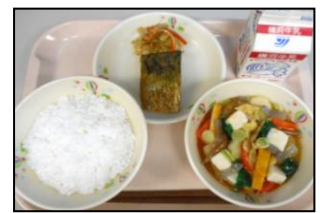
【昭和24年】  
汁のも ミルク



【昭和45年】  
コッペリン マーガリン  
五目豆 パイン 牛乳



【昭和56年】  
ごはん 生揚げのそぼろ煮  
塩もみ 牛乳



【平成26年】  
ごはん さばのみそ煮  
きんぴら けんちん汁  
牛乳

## <1月の献立>

- 日本の食文化を伝える正月料理(白玉雑煮・なます)を取り入れます。
- 給食週間にちなんだ献立を取り入れます。
  - 給食の歴史を伝える献立(セルフおにぎり・すいとん)
  - 横浜に関わりの深い献立(すき焼き風煮、麻婆豆腐、五目やきそば)
  - 給食に関わる人に感謝の気持ちをもてる献立(とんかつ)
- 横浜市や神奈川県産の食品を使用します。
  - 青葉区産精米、こまつな・ほうれんそう・だいこん(横浜市内産)
  - ひじき・切り干し大根・きざみのり(神奈川県産)



### 美しが丘西小の独自献立

1月 13日 麦ごはん 牛乳 焼き鮭 白玉雑煮 なます  
27日 ぶどうパン 牛乳 さけのグラタン ホットマリネ

\* 下線が変更および追加したものです。

### 自校炊飯

13日	5年生	茶めし(しょうゆ味)	18日	6年生・6組	ターメリックライス
26日	1・4年生	だいずごはん	28日	2・3年生	わかめごはん

