

Let's treasure the lunch time!

食育だより 6月号
令和2年6月26日
横浜市立緑園東小学校
校長 副島 江理子
栄養教諭 田中 翔子

これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日も増えて体調をくずしがちです。学校が始まって少し疲れがでてきていると思います。バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしてほしいです。

子どもたちの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や明るい社交性を育てるためにも、食育の果たす役割には大きなものがあります。この機会に毎日食べている「食」について、ご家庭でも話し合ってみてください。

給食の目標



学校給食は、教育活動の一環として行われています。
食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

成長期にふさわしい栄養で健康づくり



食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ



協力して準備し、みんなで楽しく食べる



自然が育む恵みに感謝する



食を通してつながるさまざまな人たちへ感謝する



国や各地域に伝わる優れた食文化を理解する



食べ物を通して社会のしくみを学ぶ



☆☆☆ バランスイーナちゃん ご紹介 ☆☆☆

「バランスイーナ」は横浜市の子どもが考えた食育マスコットです！給食に関わるさまざまな場所で使われています。それぞれのパーツに意味があるので、ぜひ覚えてください。

かみのけ
みどりのグループ
からだのいようしをととのえる
はたらき
(やさい、くだもの、きのこ)



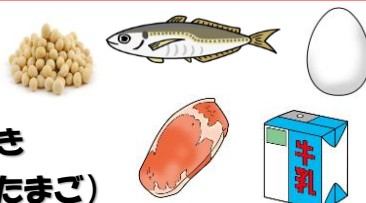
かお
のりのついた「おにぎり」をあらわしているよ



そで・くつ
きいろのグループ
エネルギーをつくるはたらき
(ごはん、パン、めん、あぶら、さとう)



ようぶく
あかのグループ
ちやにくをつくるはたらき
(さかな、おにく、まめ、たまご)



☆☆☆ 7月からの給食について ☆☆☆

待ちに待った給食が7月1日（水）から始まります。給食も安全・衛生に気を付けながら行っています。献立は感染・夏場の食中毒対策を行った献立となり、おかずを例年より1品減らして提供していきます。安心・安全な給食を提供していきますので、どうぞご理解とご協力をよろしくお願いします。

7月の献立について

○初めて給食を経験する1年生が食べやすく親しみやすい献立を取り入れました。

（ツナそば、肉じゃが、魚フライ）ペンネミートソース

○新型コロナウイルス感染防止や調理作業の負担軽減の観点から主食、牛乳、おかず2品の献立にしています。

○4月の献立をベースに3月から5月分の献立に使用する予定であった物資等を使用しています。

（エビフライ、ししゃもフライ、ハンバーグ、いわし、さわら、魚フライ、中華めん、いちごゼリー）

○独自献立

7月20日（月）3月に使用予定だった物資を提供します。

変更前：麦ごはん、牛乳、ししゃもフライ、みそ汁

変更後：麦ごはん、牛乳、ししゃもフライ、みそ汁、ごま塩、三色ゼリー

○給食終了日 7月22日（水）

○給食開始日 8月24日（月）



○献立表について

毎月「学校給食基準献立予定表」を配付します。記載してある一人分の目安量と栄養価は中学年（3・4年生）のものです。低学年（1・2年生）は約2割少なく、高学年（5・6年生）は約2割多くなっています。（公財）よこはま学校食育財団のホームページからご覧いただけます。

アドレス <http://www.ygs.or.jp/kondate/>

（アレルギー情報などもこちらからご覧いただけます。）

緑園東小学校だけの特別献立を実施する場合は、食育だよりでお知らせしますので、ご確認ください。

11 ぶどうパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ			
●ペンネミートソース		●コーンサラダ	
マカロニ（ペンネ）	30	キャベツ	40
豚肉（ひき）	25	スイートコーン	15
たまねぎ	50	きゅうり	15
トマト（缶）	30	たまねぎ	1.5
にんじん	15	砂糖	0.3
セロリ	3	酢	0.5
パセリ	0.8	米サラダ油	3
にんにく	0.1	しょうゆ	0.3
米油	0.7	砂糖	0.3
トマトケチャップ	10	酢	2.2
中濃ソース	3	塩	0.4
塩	0.5	こしょう	0.02
こしょう	0.02	からし	0.03
エネルギー 622kcal たん白質 23.1g			

○知ってほしいアレルギーのこと

食物アレルギーとは、ある食べ物を食べると体の具合が悪くなることをいいます。原因となる食べ物はたまご、牛乳、えび、魚のたまごやごまなどたくさんあります。また、食物アレルギーの症状には、体がかゆくなる、唇や顔などがはれる、息が苦しくなるなどがあります。症状は人によって違い、ひどいときには命にかかわることもあります。

食物アレルギーを持つ人は症状が出ないようにその食べ物を食べないようにしています。これは体質によるものなので、「好き嫌い」ではないことを知っておいてほしいです。

もし、給食を食べているときやその後、友だちの様子がおかしいと感じたときはすぐに先生や周りの大人に知らせてください。



たまご ぎゅうにゅう こむぎ そば



だいず ピーナッツ かに えび

まごは(わ)やさしいをおぼえよう

まごわやさしい



参考文献：食育ブック

和食に多く使われる食材の頭文字をつなげると「まごは(わ)やさしい」になります。

ご飯と汁物を中心に、豆、ごま、わかめ(海藻類)、野菜、魚、しいたけ(きのこ類)、いもを組み合わせた和食は、脂肪が少なく食物繊維もとれるので、健康に良いと世界中で評価されています。

給食でも意識して取り入れています。ご家庭でもぜひ、食卓に乗せていただきたいと思います。

☆☆☆ おうちで簡単キッチン菜園 ☆☆☆

私の家で行っているキッチン菜園をご紹介します！食べてもどんどん育つ「とうみょう」を使って、手軽にキッチン菜園をしてみたいはいかがでしょうか。食べておいしい、育てておいしいとうみょうです。ぜひ、親子でチャレンジしてみてください。

(用意するもの)

- ・市販のとうみょう
(スーパーで100円ほどです)
- ・とうみょうの根が入るいれもの
(5センチくらい深さがあるとよい)



- ①くきの 1/3 を残すイメージで切る。
- ②容器に根だけ水がつかないようにする。
日当たりの良い場所においておく
- ③毎日水をかえる。
1週間で育ちます。



◆とうみょうの塩こんぶあえ◆



(材料)

- | | |
|--------|------|
| ○とうみょう | 1パック |
| ●塩こんぶ | 2つまみ |
| ●いりごま | 適量 |
| ●ごま油 | 小さじ1 |

(作り方)

- ①根元を切ったとうみょうを水洗いして水を切り、半分に切る。
- ②耐熱ボウルに入れて500w電子レンジで1分半加熱する。
冷まして、水気をしぼる。
- ③ボウルにとうみょうと塩こんぶ、ごま、ごま油を入れて和えたら完成！