

令和3年10月4日

横浜市立あざみ野第二小学校

校長 宇都宮 桂

学校栄養職員 大橋 京

食育だよ！

あざみ野の桜並木を眺めてみると、緑の中に黄色く色づいた葉が美しく、足元には落ち葉も目立ち始めてきました。肌寒さを感じる日も増えてきたところではありますが、桜は、着々と冬を迎える準備を始めているようです。

分散登校での学校再開となった9月1日から1か月。給食の「黙食」は、夏休み以前よりさらにしっかり取り組む子どもたちの姿が見られました。10月4日からは、通常通りの全校登校になります。教室の換気、手洗い、黙食を引き続き徹底して参ります。

給食における感染症対策強化を目的とした献立内容について

給食における感染症対策をできる限り強化するため、次の2つのねらいを持って、栄養面に配慮しつつ、献立の組み合わせを考えています。

★対象期間：9月～12月（1月以降は感染状況に応じ、対策が必要な場合にお知らせします）

★ねらい： ①マスクを外して喫食する時間を短くする

同じ食材を使いつつ、調理法を変更することで、品数を減らしたり、食べやすくする工夫を行います。

②手で直接食品に触れる回数を減らす

ぶどう・チーズ・みかんの提供を中止します。（10月まで）

11月以降は、別の食品と入れ替える形とするとともに、一部提供を再開していく予定です。

10月の献立について

★食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。

- ・10月 8日（金）きのこスパゲッティ
- ・10月 11日（月）ふくめ煮
- ・10月 13日（水）かつおのあんかけ、さつま汁
- ・10月 14日（木）秋味ご飯の具

★十三夜（10月 18日（月））にちなんだ献立を取り入れました。

- ・さつまいもと栗の甘煮

★旬の食品を多く取り入れました。

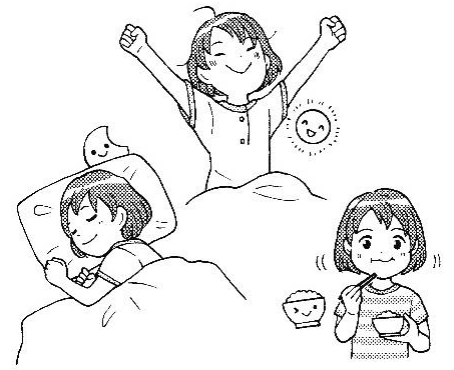
- ・さば・かつお・さつまいも・栗・しめじ・りんご



【10月の地場野菜】小松菜で横浜市内産の野菜を使用する予定です。

こんな時こそ早寝・早起き・朝ごはん

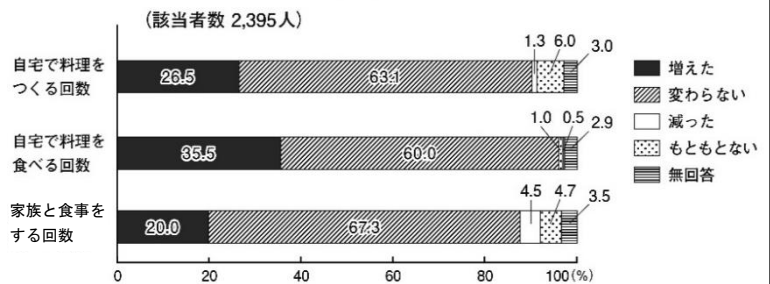
夏休みの延長、休み明け早々は、分散登校で1日おきの登校、そして10月4日から毎日の登校。子どもたちにとって、生活のリズムを整えるのが難しい状況が続いているのではないのでしょうか。規則正しい生活のリズムと、心身の健康を保つためにも、早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。



新型コロナウイルス感染症拡大と食生活の変化

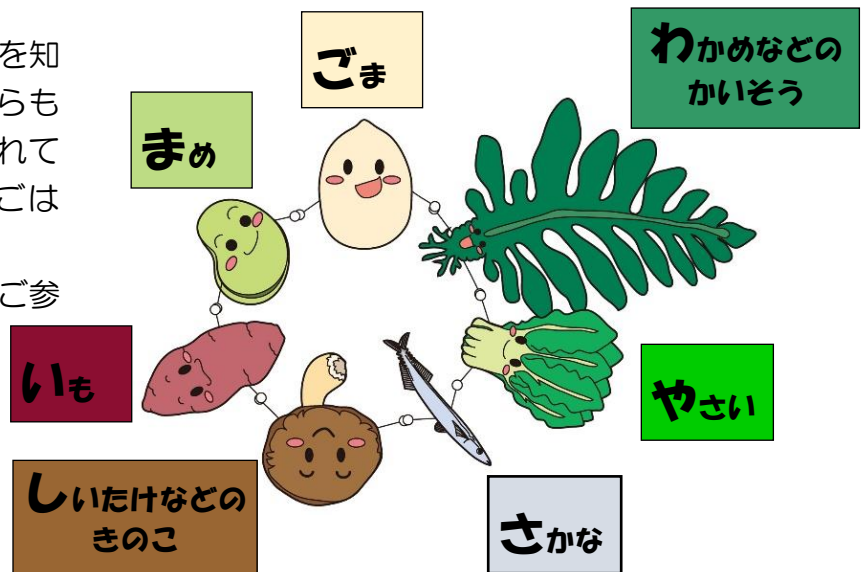
新型コロナウイルス感染症の拡大前から調べて食生活が変化したか聞いたところ、「自宅で料理をつくる回数」や「自宅で料理を食べる回数」「家族と食事をする回数」が増えるなど、食生活の変化が見られたとの報告がありました。

Data で見える食育 ▶▶▶ 新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化



出典:「食育に関する意識調査報告書」農林水産省 令和3年3月

ところで、「まごは(わ)やさしい」を知っていますか?健康によいと他の国からも注目されている和食。和食に多く使われてい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。自宅で料理を作るときの、食材選びにご参考にしてみてくださいはいかがでしょうか?



給食レシピの紹介

栄養満点丼

| 【材料】4人分 | 【作り方】 |
|----------------|---|
| 豚肉ひき肉 100g | ① ひじきを水に浸けてもどし、ザルにあげ水気をきる。 |
| にんじん 40g | ② しらたきを下ゆでし、食べやすい大きさに切る。 |
| 小松菜 1株(40g) | ③ にんじんを干切り、小松菜を2cmに切る。にんにく・しょうがをみじん切りにする。(チューブでもよい) |
| にんにく 少々 | ④ フライパンにごま油を入れ、にんにく・しょうが・豚ひき肉を入れて炒める。 |
| しょうが 少々 | ⑤ にんじん・ひじき・しらたきを加えて炒め、水・スープの素・調味料を入れて煮る。 |
| しらたき 1/2袋(90g) | ⑥ 水分がなくなってきたら、小松菜を入れて炒め、すりごまを入れる。 |
| ひじき 大さじ2強(8g) | *好みに応じて、ゆで卵・温泉卵・目玉焼きをトッピングしてもよい。 |
| すりごま 大さじ1 | |
| ごま油 小さじ1 | |
| しょうゆ 小さじ2 | |
| 酒 小さじ1 | |
| 砂糖 小さじ1/2 | |
| スープの素 1個(5g) | |
| 水 100cc | |

2018年度我が家の自慢料理コンクールの入賞作品です。1品の中に「まごは(わ)やさしい」食材がたくさん入っています。

