



食育だより

令和4年5月9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

新年度が始まり、1か月が過ぎました。

給食ボランティアの皆様のお陰で、1年生の初めての給食も、順調な始まりとなりました。4月の終わりまでには、給食当番の子は、自発的に仕事を行う様子や、当番以外の子どもたちは、静かに座って待とうとする様子も見られました。「毎日、給食おいしいよ!」「明日の給食はなあに?」と、1年生の子どもたちから、給食を楽しみにしている声もたくさん聞こえてきました。

よりおいしく、より安心、安全な給食を目指して、5月も給食室一同がんばります!

杉林、鈴木、高橋、3名の調理員を中心に、調理アルバイト6名(内2名が1日につき勤務)、アレルギー対応アルバイト1名、栄養士で給食調理を行います。



5月の献立について

★旬の食材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、ごぼう、糸みつば、メロン

★こどもの日にちなみ、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。

- ・塩やきそば
- ・スパゲッティナポリタン

★新献立として、チャーハンの具を取り入れました

★あざみ野第二小学校独自で、横浜市内産の野菜を使用しています。

JA 横浜を通して、近隣の農家の方が直接学校まで届けてくださいます。

5月は小松菜が市内産になる予定です。

ピックアップ ぱくぱくだより

「ぱくぱくだより」とは、その日の給食にちなんだ食材、食文化、食事のマナーや栄養の話など、食教育の情報がいっぱい詰まった給食のおたよりです。毎日放送委員が、給食時間の放送で、全校児童に伝えています。

例えば、5月27日のテーマは「さつきじる」。旬の食べ物が使われているおみそしるです。

ぱくぱくだより	CD班
5月	27日
(金)	

きょうの献立	
主食	麦ごはん
主菜	肉そぼろ
主菜	切干だいごんに物
副菜	さつきじる
牛乳・乳製品	牛乳

さつきじる

昔のこよみでは、5月のことを「さつき」といいます。

さつきじるとは、5月が旬の食べ物を使ったみそしるのことをいいます。日本では、昔から旬の食べ物を料理に使って、季節の食べ物を味わい、食事を楽しんできました。今日のさつきじるには、旬のさやえんどうとわかめが入っています。

5月の給食指導の目標

- 学校給食には、学校でのお昼ご飯の他、食育の生きた教材としての役割があります。
- そのため、毎月給食指導の目標が立てられています。
- 5月の給食指導の目標は、



食事のマナーの大切さを知り、身に付けることができる。



食べ物の体の中での働きを知る。

食事のマナーの基本と言えば

よい姿勢

しかし・・・
給食を食べているところを
見ていると
よい姿勢を保つことが
少し難しいようです。

こんな姿勢になっていませんか？



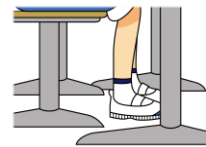
よい姿勢のポイント



① いすに深く座る。



② 握りこぶし1つ
あける。



③ 足をしっかり
床につける。



④ 背筋をピンと
のぼす。

よい姿勢で食べていると、内臓も圧迫されることがないので、食べやすく、体への負担もありません。また、食べている姿もきれいです。ご家庭でもよい姿勢が習慣になるよう、見てあげていただければと思います。



わるい姿勢は
苦しいよあ〜

給食レシピの紹介

キャベツサラダ

ご家庭で作りやすい内容に
給食レシピをアレンジしています。

春キャベツが
やわらかくて
おいしい季節です！

【材料】4人分		【作り方】	
キャベツ	50g	①	砂糖、酢、塩を器に入れ、電子レンジで10秒ほど加熱して砂糖を溶かし、甘酢を作る。
砂糖	小さじ2	②	キャベツをせん切りにする。
酢	大さじ1	③	キャベツをさっとゆで、流水で冷ます。
塩	少々	④	キャベツの水を切り、甘酢、黒こしょうを入れてあえる。
黒こしょう	少々		

