



食育だより 11月号

令和5年 10月 31日
横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
栄養教諭 高原 早苗

～11月の献立について～

- ◎ 地産地消にちなんだ献立を多く取り入れました。
(こまつなとじゃこのふりかけ・けんちん汁)
- ◎ 神奈川県郷土料理「けんちん汁」を取り入れました。
- ◎ 旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。
(さけ、さば、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー。ほうれんそう、さといも、さつまいも、しめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、かき、りんご、みかん、ラフランス)
- ◎ 新献立として、「タッカルビ」を取り入れました。

～11月の独自献立「千ガサキスペシャル」について～

- ◎ 1(水) ソフトフランスパン・牛乳・サーモンフライ・ボイルドキャベツ・秋の森のスープ
読書週間の取組の一つで、学校司書と連携し、ものがたりに出てくる料理から給食のメニューを取り入れることにしました。この取組は、給食をとおして本の世界についての想像力や、読書への興味・関心を高めることをねらいとしています。
今回は「もっともっと大きなおなべ」という本に出てくるシチュエーションを作ります。この日の「ぱくぱくだより」は、平野学校司書が作りました。
ソフトフランスパン・牛乳・サーモンフライは基準給食どおりです。ボイルドキャベツ、秋の森のスープの使用食材は、キャベツ・鶏肉・たまねぎ・にんじん・さつまいも・しめじ・栗・にんにく・豆乳・パセリ・米油・チキンブイヨン・でんぷんです。ものがたりでは、くるみもシチュエーションに入れますが、給食ではアレルギーを配慮して、使用しません。
- ◎ 8日(水) タッカルビに、都筑区産のさつまいもを使用する予定です。
- ◎ 10日(金) 魚が苦手な子どもたちに少しでも親しんでもらいたいことから、あじのあんかけを、食べやすい味付けにして、あじのケチャップソース丼の具に変更します。使用食材は、あじ・でんぷん・米粉・米油・玉ねぎ・トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆ・砂糖・塩・こしょうです。
- ◎ 15日(水) 3年生を対象に、自校炊飯のごはんを提供します。米は横浜市内産の「はるみ」という品種です。
- ◎ 29日(水) ビビンバのナムルに、都筑区産のこまつなを使用する予定です。
- ◎ 30日(金) 基準給食の野菜ソテーを変更して、本校の児童が応募した「はまなちゃん料理コンクール」の作品「キャベツたっぷり野菜いため」を給食にアレンジして提供します。使用食材は、豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・しょうが・ごま油・塩・こしょうです。
※ 天候等により、食材が変更になることがあります。ご了承ください。

食に関する指導より

～学校保健委員会の取組で、少しずつ、給食の残りが減ってきました～

学校保健委員会で、免疫機能を上げるような食事のとり方や衛生習慣を身に付けるための取組を行いました。夏休み中もレンジャーの取組に頑張った児童もたくさんいました。ご家庭でのご協力に感謝申し上げます。



その効果のおかげで、6月の給食再開時に比べ、給食の残食についても、少しずつ改善がみられるようになりました。児童からも、「昨日は初めて野菜を残さなかったよ」「きょうのぱくぱく日より、『旬ものピンク』だったから、自分の色のレンジャーで嬉しかった」など声をかけられることが多くなりました。

しかし、主食やサラダなどのあえものの残りは減ってきていますが、魚の残りの多さは依然変わらず、どうしたら魚に目を向けてくれるかと思案しているところです。土曜参観の日の給食に提供したさばの塩焼きは、「おいしかった」と言ってくれた児童がいる一方で、骨や皮などの食べにくさ、魚独特の香りなどに抵抗感がある児童もいたようで、10%以上の残りがありました。少しでも魚に親しんでもらえるよう、11月の給食も独自献立として、鰯を、食べやすい味付けに変更するなど、課題に取り組んでいきたいと思えます。

～4年生が国語の学習で給食について新聞記事にしてくれました～

4年生は、国語の単元「新聞を作ろう」で、グループに分かれ、インタビューや記事の書き方、見出しなどの構成の仕方などを学びました。

そのなかで、給食について取り上げたグループがあり、いろいろな視点で記事を書いていました。とても素敵な視点でしたので、いくつか紹介したいと思います。



茅ヶ崎小学校では、ふつうに給食を作っているのではなく、(料理によって、たとえば)玉ねぎを切る方向を変えていたり、一生懸命(釜のなかをへらで)混ぜたりと、いろいろなコツを加えているそうです。

高原先生に給食のあまりについて、聞きました。給食の残さ(野菜の皮やへたなど食べられない部分や、子どもたちの食べ残し)は、リサイクルの特別な工場で肥料に変えているそうです。残が多いと、肥料を作るにもお金を使うそうなので、あまりを減らしましょう。

調理員さんはみんなの安全のために、ごまなどの中に入っている小石などを一粒ずつよく見て取り除く仕事をしています。それを聞いたわたしは、みんなの安全のためにいろいろなことを給食室でしてくれていることを知りました。

みなさんは、苦手な給食を調理員さんがおいしく調理してくれていることを知っていますか。アンケートをとった結果では、4年1組では、ピーマンとなすが苦手な人が多かったです。ピーマンは給食のメニューで、「うまうま健康ピーマンいため」があります。この料理は(中略)ピーマンの苦味をおさえるために、たて切りにしていました。なすは味をよくしみこませて、よりなすの味を引き立てています。このように調理員さんたちは苦手な給食でもみんなが「おいしく食べられるようになった」と少しでも思ってもらえるように、工夫して給食を作っているのです。

次ページに厚生労働省のイベントのお知らせを提示していますので、ご覧ください。

食塩をとりすぎるとどんなえいきょうがあるの？
食塩とSDGsの意外な関係…？
知っているようで知らない“食塩のとりすぎ”に注目！

こども向け/
げんえん
楽しく学ぼう！減塩ワークショップ

開催日時

2023

11/25 (土)

第1回：10:30～11:30

第2回：13:30～14:30

対象

小学5年生・6年生

参加費

無料

募集人数

各回30名(先着順)

先生

むこがわじょしだいがく こばやし ともみ
武庫川女子大学 小林 知未先生

会場

日本科学未来館 7階
コンファレンスルーム火星・金星
<アクセス>
新交通ゆりかもめ「東京国際
クルーズターミナル」駅徒歩約5分

毎日の食事に欠かせない「食塩」。実は日本のみなさんの1日当たりの食塩をとる量が、世界とくらべて多いことを知っていますか？「食塩」をとる量はその後の健康にえいきょうするため、こどものころから減塩に取り組むことが大切です。まずは、かんたんなワークショップを通して、大学の先生や大学院生のお兄さんお姉さんといっしょに「食塩」「減塩」について学びましょう！



プログラム内容

1. 食塩について正しい知識を学ぼう
 2. 減塩のためにできることを考え、発表してみよう！
 3. 食塩に関するゲームをしよう！
- ※プログラム内での飲食はありません。



当日はこども
だけで参加OK

ゲーム感覚で
楽しく学べる

持ち物不要

申込

参加申し込みは申込フォームから受け付けています。

<https://forms.gle/aTYw3F3nnaXzdtQw6>

※11月11日(土)17時申込締切

定員に達していない場合は申込締切後も申し込みが可能ですので、申込フォームをご確認ください。



健康的で持続可能な
食環境戦略
イニシアチブ

本イニシアチブは、厚生労働省主体に、産学官等が連携して進めている組織体です。「食塩の過剰摂取」、「若年女性のやせ」、「経済格差に伴う栄養格差」等の栄養課題や環境課題を重大な社会課題として捉え、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを展開します。日本はもとより、世界の人々の健康寿命の延伸、活力ある持続可能な社会の実現を目指します。

詳しくはホームページで検索！

健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ

■イベントに関するお問い合わせ

イニシアチブ運営事務局

株式会社NTTデータ経営研究所

ライフ・バリュークリエイションユニット 新見、幅谷

E-mail: food_environment@nttdata-strategy.com



こども
まんなか