食育だより　２月号

令和６年２月１日
横浜市茅ケ崎小学校
校　長　　高橋美都子
栄養教諭　　高原　早苗

～2月の献立について～

◎ 節分の行事食を取り入れました。（煮魚、揚げ大豆）

◎ 寒さに負けない食事として、体を温める汁物・シチュー・煮物を多く取り入れました。
（きつねうどん・呉汁・豚汁・かきたま汁・肉団子とはくさいのスープ・みそおでん・生揚げとだいこんの煮物・カレービーンズシチュー。野菜のスープ煮・ミネストローネなど）

◎ 旬の食品を多く取り入れました。
（さば・はくさい・だいこん・こまつな・みずな・ほうれんそう・ブロッコリー・かぶ・いよかん）

～2月の独自献立「チガサキスペシャル」について～

◎ 5日（月）「こふきいも」に豆乳を加え、鉄分をより多くとれるよう「マッシュドポテト」に変更します。
※使用食材…じゃがいも・豆乳・塩・こしょう

◎ 7日（水）「ごぼうソテー」を、炒めてもおいしい旬のだいこんを使った「だいこんとベーコンのガーリックソテー」に変更します。
※使用食材…だいこん・にんじん・コーン（缶）・ベーコン（乳・卵不使用）・にんにく・塩・黒こしょう・米油

◎ 14日（水）　5年生を対象に、自校炊飯の麦ごはんを提供します。

◎ 15日（木）「黒みつかん」を「白玉ぜんざい」に変更します。
※使用食材…白玉だんご・小豆・砂糖・塩

◎ 20日（火）4年3組の子どもたちが総合的な学習の時間に、食品ロスの課題に取り組んでいくなかで、廃棄野菜の有効活用や、食べやすくなるような調理法や味付けの工夫で、環境保全に役立つ献立を考えてきました。たくさんの調べ学習、たくさんの話合いを積み重ね、いよいよ学びが形になりました。給食をとおして、学校全体に食品ロスを減らすことの重要性について発信することになっています。
ごはん・牛乳・いろとりどりそぼろごはんの具・ごぼにくソテー・SDGs水餃子スープ
※使用食材…米・牛乳・くろむつ・たまねぎ・しょうが・水餃子・豚肉・だいこん・にんじん・こまつな・ねぎ・白菜・チキンブイヨン・ポークブイヨン・豚ひき肉・ごぼう・コーン（缶）・砂糖・しょうゆ・みりん・塩・こしょう・米油
※水餃子の原材料のアレルゲンは、小麦・大豆・豚肉・鶏肉です。

◎ 26日（月）本校の児童が「はまなちゃん料理コンクール」に応募した献立紹介第3弾です。
当日の献立の「ごはん・牛乳・はくさいの甘酢いため・くきわかめスープ」は基準給食どおりで、「揚げしゅうまい」を「キャベツたっぷりミートローフ」に変更します。もともと作品はキャベツがたっぷり詰まったハンバーグだったのですが、給食室で全校分のハンバーグを丸めて焼くのは難しいため、クラスごとのミートローフにアレンジしています。
※使用食材…豚肉・乾燥大豆・キャベツ・にんじん・ねぎ・パン粉・小麦粉・塩・こしょう・ケチャップ・中濃ソース

天候や収穫状況により、食材の調達、配送等の理由で、献立が変更になる可能性もありますので、ご了承ください。

～食に関する指導より～

3年生は、毎日の給食で課題に思っていることから、どうしたら健康によい食事のとり方をしたらよいかを考え、自分のめあてを達成するための方法を決めて、取り組んでいく活動をしています。

すでに、授業を行った3年2組では、クラスの給食の残りの写真を見ながら、自分の課題を見出し、どうしたら苦手な食べ物も食べられるようになるかを考えました。

栄養教諭が「野菜を好きになるチャンスは冬です。なぜなら冬になると野菜は地面の下で凍らないように、糖分をたくさん増やすからですよ。」とアドバイスしたところ、後日の給食でボイルドキャベツが出たときに「先生、このキャベツ甘い味がするよ」と授業のことを想起しながら、キャベツの甘味を味わっていました。実感をもって得た食の「知識」は、今後の生活の中で「知恵」として身についていくものと思います。

～給食週間の取組より～

今年度の給食週間の集会は、食育委員会の子どもたちが作った劇を撮影し、校内放送で行いました。短い時間で、給食の大切さがわかるようテンポよく劇を演じたり、わかりやすい編集をしたりするなど一生懸命工夫しながら、ビデオを作り上げました。

JA 横浜や、ミツハシライスのご協力で、近隣の農家の方や、米飯を運んできてくださる運送会社の方から、普段お聞きできない貴重なお話も収録することができました。また、全校の取組として、学校保健委員会の取組と関連させながら、食育委員会の子どもたちが作った「ぱくぱくバリアカード」を週間中に、子どもたち一人一人が食の目標に向かって取り組みました。

～配膳や食事の前に石けんで手洗いを～

手を洗わずに食事や調理などをすると、手についている菌やウイルスが、口から体内に入り、食中毒などの原因になることがあります。予防のためには、食事や調理の前はもちろん、外から帰ったとき、トイレの後などに、石鹸やハンドソープを使って、ていねいに手を洗うことが重要です。

きれいに手を洗うためには、まず石けんでよく泡立てて、①手のひら、手の甲をよくこすります。②指先やつめの間を洗い、③指と指を組んで、指の間を洗います。指の間や指先、つめは洗い残しが多いので、しっかりと洗います。

次に、④親指を握り、ねじるようにして洗ってから、⑤手首を握って回すように洗います。最後に水で泡をよく洗い流したら、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。

また、寒い時期は、乾燥して手が荒れがちです。ガサガサした皮膚には、石鹸で手を洗っても、石けん液が届かず、菌やウイルスを十分洗い流すことができません。この季節、手が荒れてしまうときには、クリームなどで油分を補うなどのケアをすることも大切です。