



令和8年 4月30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

令和8年度がスタートし、1か月が過ぎました。1年生の教室を回ると、子どもたちが「給食、おいしいよ!」「ビビンバ最高!」とたくさん誉め言葉を投げかけてくれます。少しずつ給食の準備にも慣れ、当番活動も、白衣の着脱もだんだんと上手になってきました。

給食時間に教室を訪問すると、いつも給食をおいしそうに食べている子どももいれば、残さず食べられるか心配そうにしている子どもの姿が見られます。そして小学校では、牛乳パックを開く、みかんの厚い皮をむく、など覚えることがたくさんあり、一生懸命片づけている1年生がとても健気に感じています。



特に1年生は、食べたことがない食品や料理には強い不安があり、口をつけるにはとても高いハードルがあるようです。また、子どもによって、食べる量や食べる速さ、嗜好など個人差がとても大きいので、小学校の給食指導では、個に応じた声かけをしています。担任だけでなく、栄養教諭も各教室の給食時間の様子を見ながら個に応じて声かけをしていますが、もし給食について心配や不安がありましたら、お気軽に担任や栄養教諭までご相談ください。

また、給食開始日から2週間にわたり、1年生の各クラスにて給食ボランティアにご来校くださった保護者の皆様、大変お世話になりました。給食のスムーズなスタートを切ることができましたことに心より感謝申し上げます。

～5月の給食について～

- ◎ 旬の食品を多く取り入れました。
(かつお・あじ・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・にら・じゃがいも・メロン・あまなつみかん)
- ◎ 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。
(塩焼きそば・回鍋肉・麻婆豆腐・アイスクリーム)

～5月のちがサキスペシャルについて～

- ◎ 1日(金) こどもの日にちなんだ給食です。本校では、オープン献立として、「ちくわの照り煮」を、「ちくわのカレー焼き」に変更します。使用食品は、ちくわ、小麦粉、でんぷん、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、カレー粉です。
(アレルギー…大豆)
- ◎ 19日(火) キャベツサラダにバジルを加え、ピクルス風に仕上げます。
- ◎ 12日(火)・18日(月)・25日(月) 地産地消の取組として、都筑ファームの加藤さんやJA横浜から地場産のこまつなを納入していただきます。こまつなは、ビタミンだけでなく、カルシウムや鉄が多く、くせのない味であることから大量調理に向いている野菜で、横浜市の給食でも、青菜のなかでいちばん多く使われています。本校でもこまつなは、基準献立の他、創立記念献立や総合的な学習の時間と関連した献立作りにも登場しており、子どもたちも「地場産といえばこまつな」という意識が定着しているようです。

※天候不良等、調達状況によって、内容が変更になることがありますので、ご了承ください。



～給食は塩分控えめに作られています～

「和食;日本人の伝統的な食文化」は、2013年12月にユネスコの無形文化遺産に登録されたとおり、世界的にも、高度な調理技術、見た目の美しさ、健康的な食事として、高く評価されています。しかし、和食の唯一とも言えるデメリットとして、他の国々の食文化と比べて塩分量が多いことが挙げられます。なぜかという、十分主食が食べられるように、他国に比べ、おかずを濃い味付けに仕上げるのが特徴だからです。塩分過多は、高血圧等の生活習慣病の原因になること

から、望ましい量として日本では1日の摂取塩分量を6グラム未満とガイドラインを設けています。(WHOの世界レベルでは5g未満)しかし、右のグラフのとおり、実際の一日当たりの塩分摂取量は、2014年以降下げ止まりで、10gを下回ることができていないのが現状です。

文部科学省から出されている「学校給食栄養摂取基準」では、6グラムの3分の1として一食2g未満に抑えるよう献立を作ることとしています。茅ヶ崎小学校でも、薄味でもおいしく食べられるようにと、調理の仕方やだしの取り方などを工夫しています。

給食室で作る納豆のたれは、市販のものに比べ、塩分濃度が半分から6割程度に抑えられています。パンの日のフライにも、以前はソースをかけていましたが、基準量が6g未満になってから、かける量を減らしたり、料理によっては、かけないようにしたりしています。

学校給食では、薄味でもしっかりと主食を食べる食習慣を身に付け、薄味でもおいしいと感じる味覚を育ていくため、給食管理と食育との両輪ではたらきかけていきたいと思えます。

～5年生、はじめての調理実習にチャレンジ！～

5年生は、家庭科で初めての調理実習を行いました。最初の実習は、家庭科室の設備や調理器具やガス機器を安全に使用することを学びます。

給食室から廃棄して出たキャベツの外葉を使って包丁でせん切りの練習をしました。実際に食べることはできませんでしたが、子どもたちは皆、達成感を味わっている様子で、誇らしげな表情を浮かべていたのが印象的でした。

また、ガスコンロの使い方を学ぶねらいとして、お湯を沸かして緑茶を入れる実習も行いました。

最初の実習では怖がりながらガスコンロに点火していた子どもたちが、2年間の家庭科の食の分野の学習を経て、最後には栄養バランスを考えた1食分の調理ができるようになって卒業していく姿を見るのはとても楽しいことです。小学校の家庭科は、子どもたちが家族の一員として、衣食住の生活のなかで家族のためにできることを学んでいくことをねらいとしている教科です。おうちでも、子どもたちの「やってみたい」に、是非応援と見守りをお願いいたします。

