



食育だより 6月号

令和8年 5月29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

～6月の献立について～

- ◎ 食育月間にちなみ、学校における食育の視点に示されている食事の重要性や日本の食文化などを伝える献立を取り入れました。
- ◎ 日本の伝統的な食品を取り入れました。(梅干・割干しだいこん・納豆)
- ◎ 開港記念日にちなみ、開港の地である横浜の国際色豊かな食を意識して、横浜にかかわりの深い国々の料理、ゆかりのある献立を取り入れました。(チンジャオロースー・ラタトゥイユ・ビビンバ・スパゲティナポリタン)
- ◎ 「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある献立を多く取り入れました。
(きびなごフライ・甘酢あえ・きんぴら・だいずとじゃこの炒り煮)
- ◎ 横浜市スポーツ振興課との取組として「ベ이스ターズ青星寮カレー」を取り入れました。
- ◎ 旬の食品を多く取り入れました。(きゅうり・トマト・ピーマン・赤ピーマン・さやいんげん・なす・いわし・きびなご・とうがん・ズッキーニ)

～6月の千ガサキスペシャル(独自献立)について～

- ◎ 17(水) 今年度初めて「納豆」が出ます。蒸し暑い時期でもあり、なるべく食べやすい料理の取り合わせを考えました。(ごはん・牛乳・肉じゃが・あまずあえ・納豆) 【アレルギー】大豆
- ◎ 24(水) 「じゃがいもいためもの」を、蒸し暑い時期でも食べやすいように「じゃがいものオープン焼き」に変更しました。

◎ 27(土) 土曜参観日には給食が出ます。

麦ごはん・牛乳

横浜開港菜入りケチャップ炒め(豚肉・たまねぎ・ピーマン・にんじん・にんにく・米油・トマトケチャップ・中濃ソース・みりん・しょうゆ・塩・でんぷん)

みそしる(木綿豆腐・油揚げ・じゃがいも・ねぎ・わかめ・淡色みそ・赤色みそ・削り節)

大豆とじゃこの炒り煮(だいず・ちりめんじゃこ・いりごま・米油・しょうゆ・砂糖・酒)

※アレルギー…大豆・ごま

※ 6月は、8日、11日、16日、26日は、JA 横浜、都筑ファームのご協力で、地場産物のこまつなを使用します。

※天候や調達等によって、献立や使用食品が変更になる場合があります。

「横浜開港菜」とは、横浜の開港をきっかけに、日本で初めて作られて、横浜から各地に広がった西洋野菜のことです。トマト・レタス・キャベツ・カリフラワー・にんじん・いちご・リーキ・エンダイブ・メキャベツ・パセリ・アスパラガス・サヤエンドウ・ラディッシュ・セロリの14種類です。開港後、外国人居留地周辺では、西洋野菜の栽培が増えていったそうです。

～お気軽にご相談ください～

栄養教諭の業務内容には、給食管理や給食時間、教科での食の関する指導の他に、個別の相談指導を行うことも含まれています。

朝ごはんがなかなか食べられない、偏食や少食で悩んでいる、体重コントロールの仕方がわからない、ジュニアスポーツに必要なスポーツ栄養の知識が知りたいなど、食に関する全般についてのご相談、お問い合わせにお応えします。何かありましたら、お気軽に栄養教諭にご相談ください。

※連絡帳または学校までお電話(942-2444)でお知らせください。



本校の食育の学びより

～青菜とじゃがいもをゆでる調理(5年生家庭科)～

5年生の子どもたちは、初めての調理実習をとても楽しみにしており、実習当日は、とても意欲的に取り組みました。保護者の皆様におかれましては、材料の準備のご協力、ありがとうございました。

調理の最初は、調理器具の扱い方、ガスコンロの点火・消火の仕方、お湯の沸かし方、包丁・まな板の扱い方などを順序立てて覚え、安全面についても学びます。そして、調理の第一歩は、給食では廃棄になるキャベツの外葉を活用して、実際に切る練習をしました。

2回目はほうれん草などの青菜をゆでる調理を行いました。生の青菜がやわらかくなっていく様子、水色の変化の様子を見ながら、どの程度になったら引き上げるタイミングだろうと、グループのなかで相談しながら、どのクラスもなかよく実習を進めていました。3回目のじゃがいものゆでる調理では、見た目ではやわらかくなったのかはわからない、ということに調理中に気づきました。「だから竹串がいるんだね。」「ほうれん草をゆでる方が簡単だった」というつぶやきも聞かれました。またじゃがいものゆで時間が思っていたより長いことに驚いている児童も多く「じゃがバターって、作るの大変なんだね」とおうちの方のご苦労に思いを馳せている姿が見られました。回を重ねるごとに、準備や後片付けの段取りも早くなり、「家庭科が一番好きな教科になったかも!」と達成感でいっぱい表情をしている姿が印象的でした。



鮮やかな緑色に仕上がりました



後片付けも協力してできました

【子どもたちの振り返りシートから(要約)】

- ・ほうれん草をゆでる前は薄い緑色の葉だったけれど、ゆでた後は濃い緑色でした。青菜はどれくらいゆで終わったのかわからなくて難しかったです。理由は初めてほうれん草をゆでたので、どれくらいゆでればいいのかかわからず、ゆですぎも心配だったからです。けれど、自分で作ったほうれん草はおいしかったです。班のみんなで協力してうまく作ることができて楽しかったです。
- ・簡単だと思っていたら難しかった。それはお母さんが、いつも手早く作ってくれていたからです。
- ・じゃがいもは5分くらいでゆでられると思ったら、12分もかかって、驚いた。
- ・青菜やじゃがいもだけでなく、他の野菜を切るときにも、包丁の切り方を生かしたい。
- ・自分で作った料理はとてもおいしかったです。家族にも食べてもらいたいと思った。