



食育だより 9月号

令和8年8月27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

～9月の給食について～

- 旬の食品を取り入れました。(なす・ピーマン・かつお・梨)
- 敬老の日になみ、長生きの秘訣の一つでもある日本型食生活の良さを伝える献立を取り入れました。(ごはん・煮魚・磯香あえ・豚汁)
- 十五夜(9月25日)になんだ献立として、「月見汁」を取り入れました。
- 残暑が厳しい時期なので、主食であるご飯が食べやすい献立を多く取り入れました。
(ビビンバ・麻婆豆腐・回鍋肉・肉そぼろ・ツナそぼろ・タコライスの具・カレーピラフの具)
- 新献立として「米粉のコーンチャウダー」を取り入れました。



～千ガサキスペシャル～

○ 8月31日(月)は、給食があります。

- 9月1日が本校の創立記念日であることから、今年度も、令和5年度の食育委員会の児童が考えた「創立記念特別メニュー」を実施します。「ごはん・牛乳・茅ヶ崎小限定中華丼の具・かきたまスープ・スペシャルりんごかん」です。

使用食材は、米・牛乳・鶏肉・にんじん・こまつな・たまねぎ・キャベツ・たけのこ・しょうが・米油・卵・豆腐・豚肉・ねぎ・はるさめ・ごま油・豚ガラスープ・りんご水煮・りんごジュース・寒天・でんぷん・砂糖・しょうゆ・塩・酒・こしょうです。

- 1日(火) 韓国・朝鮮の伝統料理ビビンバに合わせ、「はるさめスープ」を、コチュジャンとごま油を加えた韓国・朝鮮で食べられているみそ汁「テンジャンチゲ」に変更します。

使用食材;豆腐・じゃがいも・ねぎ・にら・えのきたけ・みそ・しょうゆ・酒・コチュジャン・ごま油・豚ガラスープ・煮干し (アレルギー…大豆)

- 8日(火) 9月9日の重陽の節句になんで、「みそ汁」を「すまし汁」に変更し、食用菊を使用します。

使用食材;豆腐・はんぺん・ねぎ・こまつな・えのきたけ・食用菊・しょうゆ・塩・酒・削り節
(アレルギー…豆腐)

※食用菊(たんぽぽ、ブタクサ等はキク科の植物です。給食で食べるのを控えたい場合や、心配なことがありましたら、栄養教諭までご連絡ください)

- 14日(月) 「秋なすカレー」をルーを使わず、豚肉を豚ひき肉にかえて、「秋なすのキーマカレー」に変更します。

使用食材;豚ひき肉・乾燥大豆・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・なす・しょうが・にんにく・トマト缶・米油・小麦粉・ケチャップ・ウスターソース・しょうゆ・塩 (アレルギー…小麦粉)

○ 16日(水) オープン献立として、「ちくわの磯辺揚げ」を「ちくわの磯辺焼き」に変更します。衣には、ノンエッグマヨネーズを加え、歯ざわりが良くなるように工夫しました。

使用食材;ちくわ・小麦粉・マヨネーズ・でんぷん・青のり・塩(アレルゲン…小麦粉・大豆)

○ 24日(木) なかよしタイム(たてわり給食)を実施するため、「ぶどう豆」を「揚げ大豆」に変更し、配膳しやすく、食べやすい献立にしました。

○ 29日(火) 「カレービーンズシチュー」にトマト缶を加え、うまみを足すことで、蒸し暑い時期でも食べやすくなるよう工夫しました。

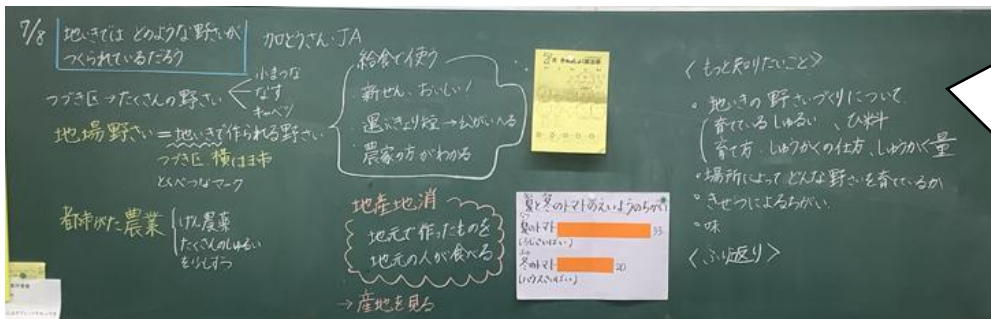


○ 8月31日、9月3日・8日・14日・17日・28日のこまつな・ピーマン・なすは、折本町の加藤さんの他、市内農家の方から届きます。
※天候不良などによる集荷の都合で、内容が変更になる可能性があります。

～旬の時期に旬の食べ物をたくさん食べよう！～

2年生は、生活科で夏野菜を育てる学習をとおして、7月はたくさん夏野菜に親しむことができました。6月下旬には、給食で野菜を納入していただいている加藤さんから、子どもたちが夏野菜の栽培で知りたいことや相談したいことについて、直接教えていただくことができました。そして、その加藤さんが育てたなすを使った「なすの和風マリネ」が給食に出たときには、どの学年よりも一生懸命、給食を食べていました。

また、後日の生活科の授業で、栄養教諭から夏野菜の栄養や、旬の食べ物を食べることの良さについて学んだり、7月の献立にどれくらい夏野菜が使われているか調べたりすることで、夏休み中も、積極的に夏野菜を食べよう、という気持ちが高まっていました。



夏野菜のよさには、水分がたっぷりです。熱中症予防になること、濃い皮の色の成分やビタミンには、病気を防ぐ働きがあることなどを学びました。

給食時には、生活科と関連させ、きゅうりが出たときに、どれくらい水分が含まれているか、実際に2年生の各教室でデモンストレーションを行いました。「ほんとだ、だからきゅうりはスポーツドリンクみたいなんだね」と感嘆の声が上がりました。

さらに、給食に使うとうもろこしは本校では、皮つきのものを注文し、2年生がとうもろこしの皮むき体験を行いました。そして、自分たちが皮むきしたとうもろこしが翌日の給食に出たことで、「いつもよりおいしかった」と言ってくれる子もいました。



きゅうりをすりおろし、ぎゅっとそぼると・・・



あっ！黄色の実が出てきたよ。



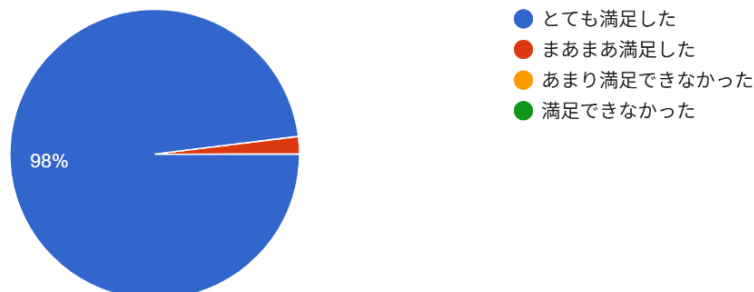
給食室のスチームコンベクションオーブンで、熱々に蒸して提供しました。

～給食体験会アンケート～

7月14日に、PTA 主催の給食体験会が行われました。多数のご参加ありがとうございました。
終了後のアンケートをまとめましたのでご覧ください。(回答51名)



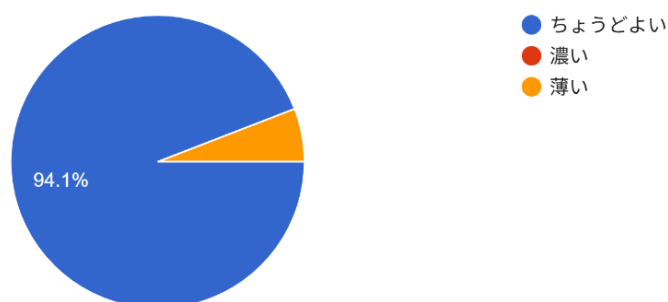
★本日の給食体験会の内容はいかがでしたか。



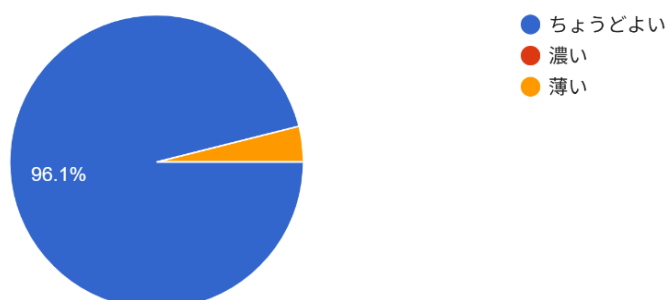
★改善点などがありましたら、こちらにご入力ください。

- ・もう少し時間に余裕があるとよかった。
- ・初めて申し込みさせていただきました。応募の際、何人参加できるのか記載があると良かったです、
- ・皆さんが楽しく準備して、おいしくいただけただけなので、今のままで大満足です。
- ・実際の準備に手間取った。

★夏野菜のスパイスカレーの味付け(塩分量)についてはいかがですか。

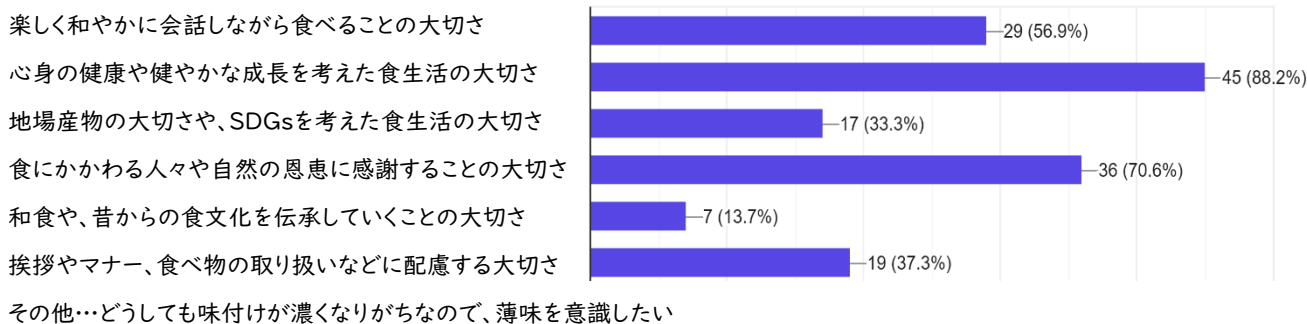


★ごまずあえの味付け(塩分量)についてはいかがですか

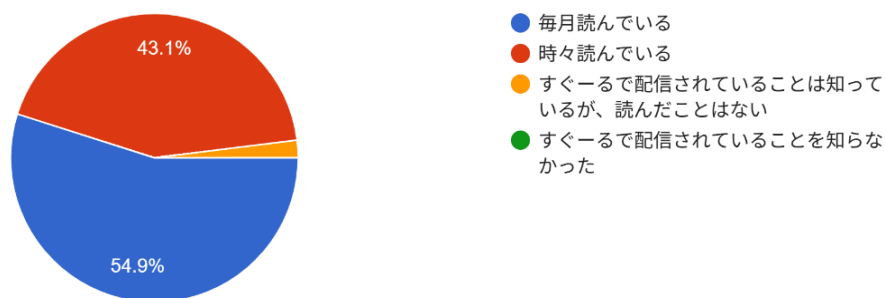


★本日の体験会に参加し、ご家庭での食育に生かしたいことはどのようなことですか

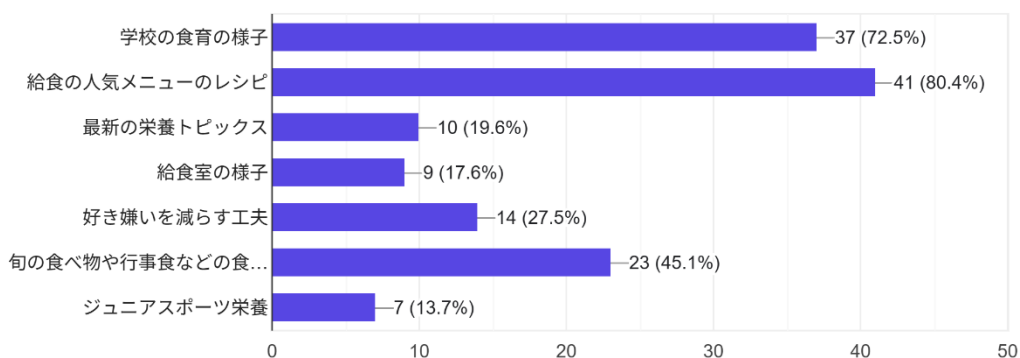
(3つまで選んでください)



★学校のホームページに掲載されている「食育だより」を読んだことがありますか



★「食育だより」に掲載してほしいコンテンツで、当てはまるものはどれですか(3つまで選んでください)



★本日の感想や、学校給食についてのご質問やご要望などがありましたら、こちらにご記入ください。

(たくさんのご意見・ご感想をいただきました。重複するものをまとめて記載しています)

- ・配膳から返却まで子どもたちがいつも行っていることを体験できてよかった。
- ・減塩のメニューとは思えない程、しっかりした美味しさで驚いた。
- ・高原先生が調理員さんと工夫を凝らしながら、子どもたちに安心安全でおいしい給食を作ってくださっていることがわかった。
- ・お米が真っ白でなかったのが驚いた。(※当日は胚芽米使用)
- ・日頃の給食の様子、また食育についてのお話を聞くことができ、さらにはとてもおいしい給食の試食まで、子どもの学校生活を知る、とてもありがたい機会だった。企画してくださった PTA 学年委員の皆様ありがとうございました。

【ご質問・ご要望】

・牛乳パックを開いて回収するのが低学年のお子さんは大変かもしれないなと感じました。コップにするのも大変でしょうか

⇒横浜市の学校給食で使用する食器の数は、作業面、施設面の関係から、1回の給食で3点までという申し合わせがあるため、常時、全学年にコップでの提供は難しいです。しかし、入学当初の1年生など、少しでも給食に慣れるための手立てとして検討できるかもしれません。

・日本人に多い乳糖不耐症についても取り上げていただけると嬉しい（アジア人の体質には合っていないので、牛乳を無理に飲まなくてよいという事を子どもたちに教えてあげてほしいです。）

⇒食物アレルギーも含めて、全ての人に合う、もしくは合わない食品は存在しないので、自分自身で体質に合うかどうか見極める力を育むことは大切だと思います。一方、国民栄養調査ではカルシウムの摂取量が不足していることも課題となっていますので、カルシウムが摂取しやすい牛乳の良さや大切さについても伝えていきたいと思います。貴重なご意見ありがとうございます。

・磯香あえの作り方が知りたいです。野菜嫌いの子どもが大好きです。

⇒キャベツとこまつなの磯香あえは、学校全体でも残りが少ない料理です。子どもたちや教職員のなかでも、好きなメニューと答える人が多いです。

給食では、キャベツは8mm幅の短冊切り、こまつなは2cmの長さに切ってゆで、水気をきっておきます。

そしてそれらを釜に入れて、きざみのりと混ぜ、最後にしょうゆで和えて味付けします。

キャベツとこまつなどどちらも、ゆでた後、流水で冷やして軽く塩をふり、軽く絞ってからしょうゆときざみのりと和えると、よりしっかりと味が付いて、食べやすくなります。

横浜市の学校給食では、衛生面から4月から10月の和え物は野菜をゆでたあと、水冷することになっていますが、この時期、本校では、ソースポットにしょうゆを別配食にして、給食室ではなく、教室で食べる直前に和えるようにしています。そうすることで、のりの香りがより引き立ちます。おうちでも、食べる時間に合わせて和えていただくとよりおいしく食べられると思います。

今年度はとても多くの皆様にご参会くださり、ありがとうございました。また、PTA 体験会のご担当の皆様や、PTA 役員・委員の皆様におきましては、企画・準備・当日の運営等、大変お世話になりました。