

しょくいく 食育だより

1月号



令和3年1月7日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川 絹子
栄養教諭 星 智美

令和3年がスタートしました。今年も感染症対策をしながら、みんなが健康に過ごせる一年にしていきたいです。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

1月の献立

☆給食週間にちなんだ献立を取り入れました。

セル7おにぎり・すき焼き風煮・とんかつなど

☆今月のはま菜ちゃん（市内産の野菜） **こまつな・ほうれん草・キャベツ**



1月の給食目標

感謝の気持ちをもって、
食事をしよう

今月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
8日(金)	麦ごはん、牛乳、 さけそぼろ、白玉そう煮、 なます	麦ごはん、牛乳、 さけそぼろ(栗 10g/人追加) 、 白玉そう煮、なます	正月料理を知る。
15日(金)	はいがごはん、牛乳、 ひじきごはんの具、 魚のから揚げ、けんちん汁	ひじきごはん 、牛乳 魚のから揚げ、けんちん汁	県内産ひじきを知る。 (自校炊飯)
20日(水)	ぶどうパン、牛乳、 さけのクリーム煮、 ホットマリネ	ぶどうパン、牛乳、 さけのクリーム煮、 ホットマリネ、 にんじんゼリー	季節の食材「にんじん」を使ったゼリーを味わう。

【材料と分量（中学年一人分の量＜g＞）】※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

★15日(金)

ひじきごはん はいが米 80、油揚げ 3、凍り豆腐 2、にんじん 10、ひじき 2、
米油 0.5、しょうゆ 3.5、砂糖 1.2、みりん 1.2、塩 0.4、水 5

★20日(水)

にんじんゼリー にんじん 15、レモン果汁 2.5、アガー 2、砂糖 5.5、水 45

給食週間

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中断されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。現在の学校給食は、子どもたちの栄養状態の改善だけにとどまらず、大切な教育の一環として位置づけられています。

1月25日から29日の給食週間では、給食委員会で考えた

「みんなのあつい心で残食を減らし、調理員さんに感謝を伝えよう」をテーマに、集会や各クラスでの取組を行います。



ハマ弁試食会報告

昨年12月24日に6年生を対象にハマ弁試食会を開催しました。

栄養教諭からハマ弁の特徴を説明して、試食をしました。アンケート結果は、おいしかった、中学校でも食べてみたいという人が約半数でした。量は中学生の中サイズだったので、多く感じる人も4割近くいました。中学校で頼む場合、ごはんは小・中・大の3サイズから、自分の成長や活動量にあったサイズを選べます。

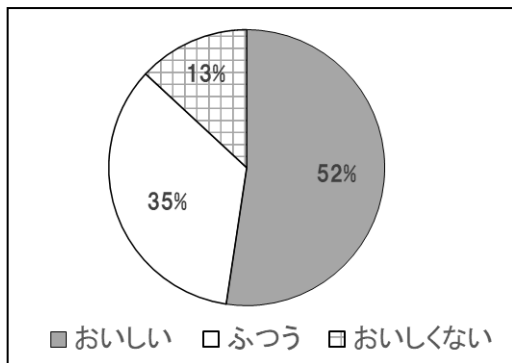


<献立>

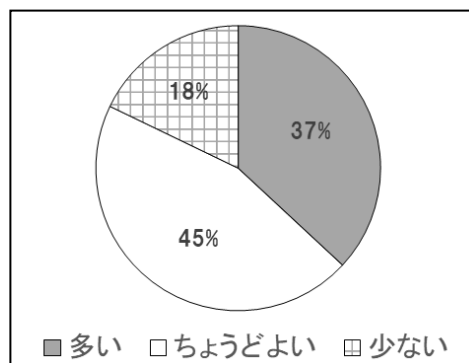
ごはん・チキンの香草パン粉焼き・
パプリカ・スープ・ミートパンネ・
ブロッコリーのマリネ・
プチシュークリーム

<アンケート結果>

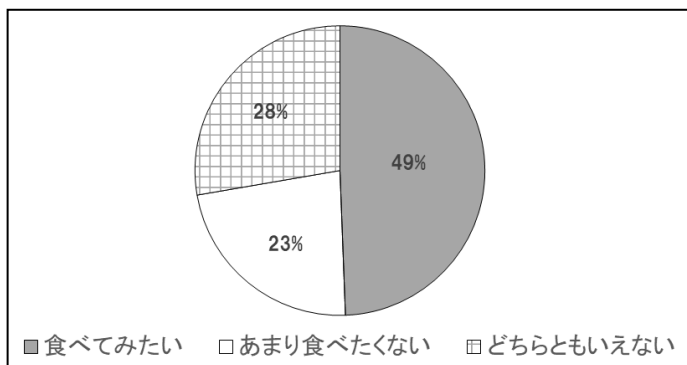
【1】味付けはどうでしたか？



【2】量は どうでしたか？（中サイズ）



【3】中学校で食べてみたいですか？



【4】感想や意見など

- ごはんやスープが温かくおいしかった。
- 予想よりもおいしく、中学校でも毎日食べたい。
- 色々な副菜があって楽しめた。
- デザートがついていて嬉しかった。
- おかずも温かいとよい。
- 量が多かった。

白衣点検実施しました

1月6日(水)PTA 保健厚生委員さんによる白衣点検を実施しました。各ご家庭の日頃からのご協力のおかげで、修繕が必要な白衣も少なく、少人数・短時間で実施することができました。引き続き、給食当番でお子様が持ち帰った白衣の洗濯・アイロンがけと必要に応じてボタン付けなどの修繕をよろしくお願ひいたします。

