

しょくいく 食育だより

1月号



1月の給食目標
感謝の気持ちを
もって食事をしよう

令和7年1月8日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

令和7年が始まりました。今年も給食を通して栄養バランスのよい食事の大切さを伝え、子どもたちが健康に過ごせる一年になるようにしていきたいです。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
17日 (金)	麦ごはん 牛乳 炒り鶏 かきたま汁 こんぶのつくだ煮	<u>こんぶごはん</u> 牛乳 炒り鶏 かきたま汁	こんぶの産地や栄養を知る。(自校炊飯)
20日 (月)	黒パン 牛乳 たらのクリームシチュー 野菜ソテー	黒パン 牛乳 たらのクリームシチュー 野菜ソテー <u>にんじんゼリー</u>	にんじんのいろいろな調理法を知る。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)】

★17日(金)

こんぶごはん:精白米70、押麦10、糸昆布2

しょうゆ2、砂糖1.4、酢0.5、塩0.3、水12

★20日(月) 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



今月のはま菜ちゃん(市内産)

こまつな・ほうれん草・里芋・長ねぎ



食育の取組

★3年生 学級活動【12月】

「朝から元気になるための、朝ごはんを考えよう」
健康チェックアンケートを行い、朝ごはんの内容をよりよくする方法を考え、めあてを決めました。

脳や体が
目覚める

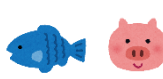
体温が
上がる

はいせつ
を促す

黄のグループ



赤のグループ



緑のグループ



朝ごはんを黄・赤・緑のグループをそろえると、体が目覚め体によいことがたくさんあります。

また、早寝、早起き、運動なども合わせて行うことで、朝ごはんをおいしく食べられて、規則正しい生活リズムが身につきます。

自分で決めためあてを、これからも実践して、健康な生活を送ってほしいと思います。

<ふりかえり>

- ・緑の食べ物が足りなかったから、みかんを食べて黄赤緑をそろえました。
- ・朝ごはんをしっかり食べたら元気ができました。
- ・バランスよく食べると、朝早く起きることができました。これからも意識してがんばりたいです。

給食週間

学校給食は、明治22年、山形県の小学校で始まったと言われています。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20日から24日の給食週間では、「完食を目指して すすめひらぬま!給食スターシップ」をテーマに、集会やポイントラリー、各クラスでの取組を行います。



明治22年の献立は「おにぎり、塩さけ、漬物」と簡単なものだったそうです。

給食週間にちなんだ献立も取り入れています。

- ・歴史を伝える献立
ごはん、梅干し、焼きのり
- ・横浜にかかわりの深い献立
すき焼き風煮、麻婆豆腐
- ・給食に関わる人に感謝の気持ちをもてる献立
とんカツ



年に一度の献立もたくさんあります。味わって食べましょう♪

