

しょくいく 食育だより

5月号



5月の給食目標
食事のマナーを身に付けよう

令和8年4月30日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

新学期が始まって3週間が経ちました。4月は配膳しやすく、食べやすい献立が多く、残食率も低い日が多かったです。5月は子どもの日にちなんだ行事食や初夏に美味しい食材を使った献立を取り入れています。給食時間を通して、食事のマナーを身に付けたり、栄養を考えたりした食べ方をしてほしいと思います。

5月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
13日 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 呉汁	わかめごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 呉汁	旬の食品(わかめ) 自校炊飯
15日 (金)	ごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁 あまなつみかん	ごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁 ゆでそらまめ	季節の食品(そらまめ) 1年生・5組さやむき体験
25日 (月)	黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 アスパラガスのソテー	黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 アスパラガスのソテー あまなつみかん(1人1/6個)	季節の果物 (あまなつみかん)

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

- ★13日(水)わかめごはん:精白米80、炊き込みわかめ 2.5
- ★15日(金)ゆでそらまめ:そらまめ20、塩 0.2

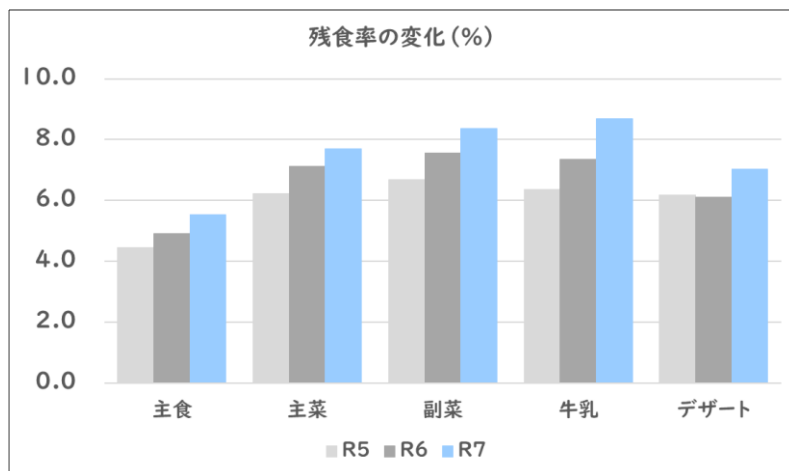
今月のはま菜ちゃん(市内産)

こまつな・キャベツ・ねぎ



残食率の変化

毎年、喫食状況を把握し、献立内容の向上につなげています。昨年度の集計がまとまりましたので、お知らせします。



主食:ごはん、パン 主菜:魚、肉、豆、卵 副菜:野菜 デザート:ゼリーなど

昨年度は過去2年間と比べると、残食率はやや増加しました。

特に、魚類、豆類、野菜類、牛乳の残食率が増加傾向にあり、カルシウムや鉄の充足率(推定摂取量÷目標栄養量×100)が100%を下回っている現状となりました。

カルシウムや鉄は成長期に特に大切な栄養素なので、残りが減っていくように献立作成の工夫や各学年食育の授業の充実を図っていきたいと思います。

