

給食だより

教育プログラム
[ようい、ドン!]



令和元年8月27日
横浜市立一本松小学校
校長 小原 健人
栄養士 中務 未乃

お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、この日の月は、「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」などとも呼ばれています。

「芋名月」の名前が示すように、もともとは里芋の収穫祭であったと言われています。また、里芋には子孫繁栄の意味も込められているそうです。

今年の十五夜は9月13日です。

担任と栄養士の思い

・**給食時間の姿勢の指導**は「背筋をピンと伸ばして食べよう」と全員に声をかけ、ひじをついて食べないように個々に注意をしています。**箸の持ち方**については、学級活動の時間に絵や写真を用いて**2年生**に行ってきました。きれいな正しい持ち方をしていたりして意識の目覚めの速さにおどろかされます。

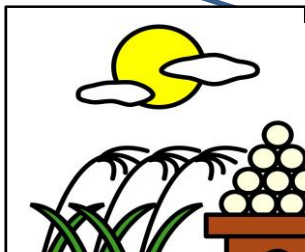
・**3年生以上**では**苦手な食品や箸の進まないおかず**には、「一口でも食べてみてね。もやしも1本でいいから食べてみて」と自発的に食べる意欲を優先して担任と促していきます。和食が多くなり、お魚の献立にもかなり慣れてきたのか自発的におかわりをしている様子が伺えるようになりました。

・**1年生においては**食べられる時間を延ばしたり、担任との楽しい会話の時間になったりと楽しそうな雰囲気になっています。

・**給食室では**好ききらいの多そうな献立については、食べる意欲が高まるよう調理のポイントや切り方や味付けを工夫していきたいと思います。

給食室での子ども達の返却時の挨拶は何時も元気で微笑ましく励まされます。「クラスへの配食は、栄養量を計算した基本の値を元に学年に応じた量を配食しています。」

お知らせ



・今月はお月見にちなんで、「月見汁」を取り入れました。

・敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立として「かつおのごまみそあえ・切り干し大根の煮物」を取り入れました。

・ラグビーワールドカップの対戦国であるロシア料理「ビーフストロガノフ、カプースタ」を取り入れました。

特別献立

5日(木) ・あじの南蛮揚げを神奈川県横須賀市で水揚げされたいわしを「煮魚」に変更します。

9日(月) ・ミックスフルーツを「ミックスフルーツジュレ」にします。

10日(火) ・白飯を季節の食材を使った「枝豆ごはん」を校内で炊飯します。

13日(金) ・「ごはん、牛乳、タコライス、茹でキャベツ、もずくスープ シークワーサーゼリー」を実施します。

(日本の伝統食である沖縄の料理を取り入れます。)

水分補給で熱中症予防

◆ 1日当たり体内の水分出納

● 出る水

尿（約1200ml）

便（約100ml）

不感蒸泄（約900ml）ほど

※不感蒸泄・・・呼吸した時に含まれる水蒸気や、皮膚の表面から出ている汗（スポーツをした時にかく汗とは別の汗腺から分泌し、スポーツ時には、さらに多くの水分が出ていきます。）

● 入る水

飲料水（約1200ml）

食べ物（約800ml）

代謝水（約300ml）ほど

※代謝水・・・体内でたんぱく質やたんすい化物、脂肪などが、分解される時合成される時に生じる

合計2000mlから2500ml

◆ どんなとときに汗が出るの？



暑い



高熱が出た



スポーツをした



緊張した



辛いものを食べた

◆ こまめな水分補給で熱中症の予防

運動をすることによって、汗をかきます。体内の水分量が減少すると脱水が進むことにより熱中症となります。運動によっても脱水状況が違ってきますが、運動時の水分補給の目安は、運動開始20分から40分前に250ml～500mlくらいです。運動中は、コップ1杯の水分を15分おきに補給します。汗には、ナトリウムや塩素などが含まれているので、スポーツドリンクが適しています。

○ しっかり食べて、思い切り活動しましょう。



朝ごはんは朝の光と同様に、目覚めるために大切な要素です。朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。朝ごはんを食べることで、体や脳にエネルギーを補給し、体温が上がり、活動が活発になります。しっかり寝て、食べることで、活発に活動できるようになります。そして、日中に勉強・スポーツ・遊びなど、頭や体を十分に働かせると夜は疲れて自然と早く眠れるようになります。

白衣のたたみ方のお願い

8月30日（金）に白衣修繕の係の方が白衣の補修や点検を行います。そこでお願いですが、給食当番用の白衣は洗濯後、アイロンがけをしてください。また点検作業がしやすいように白衣のボタンは留めずに27日（火）にお子さんに持たせてください。

●7月の給食より（オリンピック・パラリンピック給食／韓国・朝鮮料理）

・日本と同じように海に囲まれている隣の国の（韓国料理）を給食でいただきました。作りやすくとても好評でした。

【材料】

タッカルビ（4人分）（g）

鶏肉	1/2枚（120）
じゃがいも	1個
たまねぎ	1/2個
キャベツ	1/6個（葉っぱにすると4枚）
しょうが	小さじ1（ひとかけ）
にんにく	小さじ1
米白絞油（炒め油）	
しょうゆ	大さじ1
砂糖（上白）	小さじ1
みりん	大さじ2/3
食塩	少々
ごま油	少々
コチジャン	少々
チキンブイヨン	小さじ1



【作り方】

- 1 じゃがいもは1cmのいちょう切り、たまねぎは薄切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- 2 キャベツを短冊に切り、さっとゆでる。（ご家庭では、茹でなくても良い）
- 3 鍋に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 4 鶏肉・たまねぎを炒め、じゃがいもを入れて炒める。
- 5 チキンブイヨンを入れる。（ご家庭では、顆粒状のチキンコンソメを入れても良いです。）
- 6 材料が煮えたら、調味する。
- 7 キャベツを入れ炒める。（火を止める）
- 8 ごま油を入れる。

※ご家庭でのポイント

・少し甘めになっています。ご家庭ではもう少しコチジャンを増やし、夏向けにさらに「とうがらしの輪切り」を追加して作ってみると韓国風になります。ビタミンB1、B2、Cと栄養豊富で野菜も摂りやすく、どこのご家庭でもあるような野菜で作っています。ご飯と食べやすい献立で、人参が入っていないのが特徴です。

9月の給食（オリンピック・パラリンピック給食／沖縄料理）

・日本の国を愛し、他国を深く理解するようにと考え沖縄県の料理を給食に取り入れました。

【材料】

タコライス (4人分, g)

豚肉 (ひき)	100		
乾燥大豆(粒状)	32		
たまねぎ	160	(1/2)	
にんじん	60	(1/4)	
ピーマン	20	(1/2)	
セロリ	20	(1/2)	
にんにく	0.8		
トマト缶(カット)	120	(またはトマト1/2)	
米白絞油	少々		
チリパウダー	少々		
パプリカ	少々		
ウスターソース	小さじ1杯		
しょうゆ	0.6		
食塩	少々		
キャベツ	160	1/6個	約10枚
じゃがいも	1個		
たまねぎ	1/2個		



【作り方】

タコライスの具 (肉)

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 たまねぎ、にんにくはみじん切りに切る。
- 3 にんじん、ピーマン、セロリをみじん切りに切る。
- 4 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め香りがでてきたら、豚肉・たまねぎを入れてさらににんじん、ピーマン、セロリを炒める。
- 5 乾燥大豆を入れる。
- 6 材料が煮えたら、調味料を入れてさらに炒める。

タコライスの具 (野菜)

- 1 キャベツを切りゆでる。ご飯にキャベツ、その上にタコライスの具 (肉) をのせて混ぜながらスプーンで食べます。

※ご家庭でのポイント

・キャベツを茹でなくてもよいですが、少ししなりさせてからの方がご飯にのせやすくなります。子どもの苦手な夏野菜も一緒に食べられます。給食の乾燥大豆は粒状ですが、ご家庭では、市販の水煮の大豆そのままでも、少し細かくして入れてみてください。