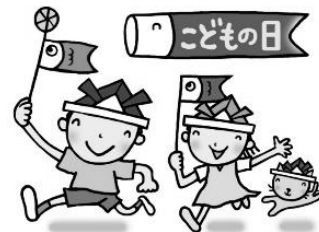




新緑の緑がまぶしい季節になりました。子どもたちは、新しい学級での給食の時間に少しずつ慣れてきたようです。1年生も初めての給食当番の仕事や配膳・片付けを一生懸命にやっています。

季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校できるといいですね。



5月の献立について

○開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。

(塩焼きそば・回鍋肉・麻婆豆腐・アイスクリーム)

○旬の食品を多く取り入れました。

(かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・にら・さやいんげん
じゃがいも・メロン・あまなつみかん)

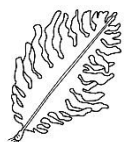
独自献立(献立変更)などのお知らせ

○5月7日(木) 「ごはん、五目ずしの具、ちくわのてり煮、オレンジゼリー」を
「たけのこごはん、魚の煮つけ、柏餅」に変更します。



※こどもの日を祝う献立として、本校では旬のたけのこを使ったたけのこごはん、魚の煮つけを作ります。たけのこごはんは、学校のお釜で全校分を調理します。また、こどもの日に食べるとされる柏餅も取り入れます。

○5月20日(水) 「キャベツサラダ」を「わかめサラダ」に変更します。



使用予定食材は、キャベツ(30g)、きゅうり(5g)、生わかめ(3g)、しょうゆ(2.3g)、砂糖(1.1g)、酢(2g)、ちりめんじゃこ(2.5g)、ごま油(0.25g)です。

※旬のわかめを使ったサラダを取り入れました。

○5月28日(木) 「ぶどうめめ」を「あげだいず」に変更します。使用予定食材は、だいず水煮(36g)、でんぷん(3g)、米油(4g)、塩(0.15g)です。

※子どもたちの食べやすさを考慮し、あげだいずを取り入れます。

7 たけのこごはん ぎゅうにゅう さかなのにつけ すましじる かしわもち		
●たけのこごはん	しょうゆ	2.5
アルファ化米	砂糖	1.2
削り節・水	みりん	1.2
たけのこごはんの煮	酒	2.5
きざみ油揚げ(冷凍)	水	3
にんじん	●すまし汁	
さやいんげん	うずら卵缶	18
しょうゆ	ねぎ	15
砂糖	ごまつな	9
酒	にんじん	7
みりん	えのきたけ	5
食塩	しょうゆ	0.4
水	食塩	0.8
●魚の煮つけ	削り節・だし昆布・水	120
赤魚	●柏餅(30g)	1個
しょうが		
	エネルギー647kcal たんぱく質28.3g 脂質14.6g	

家庭とつながる学校給食

本校では随時食育活動を行っておりますが、学校ですべてを行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でも次のようなところに気を配っていただければ幸いです。ご協力をお願いします。

今日の給食について話そう

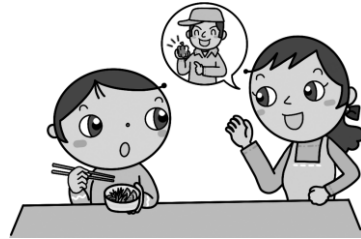


献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、ぜひ毎日話題にしてください。

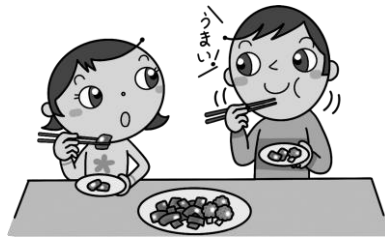


献立や食べた感想を聞いてあげてください。気になったレシピは、栄養教諭に気軽にお尋ねください。

ご家庭での食卓では…

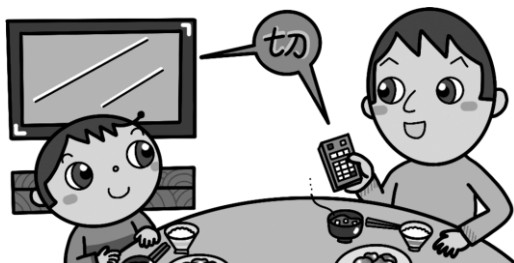


食べ物は多くの人の手で食卓に届き、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝して食べる大切さを折に触れて話してあげてください。



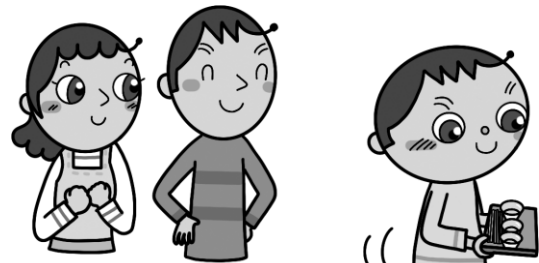
子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまったく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間で食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

お手伝いは積極的に



給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身についた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。



給食時間の様子(1年生)



1年生にとっては初めての学校給食。
給食オリエンテーションでは、給食時間はただのお昼ご飯の時間ではなく、授業の時間でもあること、給食時間の教科書は、毎日、目の前に出てくる食事そのものであることを伝えました。
また、この教科書(給食)にはいろいろな内容が詰まっていることを伝え、そのうちのひとつである「すききらいをしないでなんでもたべよう」ということを、紙芝居を使いながらお話ししました。また、食物アレルギーについても、動画を使って説明しました。

給食当番は、白衣を着て2列で廊下に並んだら、担任と一緒に健康観察チェックを行います。そして、ボランティアさんに「よろしくお願いします」、調理員さんにしっかり「いただきます」のごあいさつをして、ワゴンで運ばれてきた食器・食缶等を受け取ります。



準備、OKです!

自分の給食は自分で、配膳台のところまで取りに行きます。(カフェテリア方式という配膳方法です。)食器ののったトレーのバランスを取るのが難しい様子ですが、毎日がんばっています。

食器を置く位置も確認してから「いただきます！」



今年度も保護者ボランティアの方に配膳のお手伝いをいただいています。(とても助かっています。)

