食育通信 No6

令和６年２月13日
横浜市立小菅ケ谷小学校
校　　長　　石月　努実
栄養教諭　　北尾　智子

校庭の梅の花が満開で、そこはかとなく良い香りが漂っています。立春を過ぎましたが、寒さは今が本番、給食室では何といっても温かさが一番のごちそうと各クラスの食缶に配缶する時間をぎりぎりまで遅くするなどの工夫をしています。子どもたちには心のこもった、おいしい給食で体も心も温まってほしいものです。

＜　２月は生活習慣病予防月間です　＞

食事、運動、睡眠の生活習慣の乱れが原因で起こる高血圧症、糖尿病、慢性腎不全、肝硬変などを生活習慣病といいます。健康でいきいきとした生活をするためには、生活習慣に気をつけて、病気になるリスクを減らしていく必要があります。

中でも食事の内容は重要です。テレビなど、マスコミでこれを食べると健康によいなどと報道されると品切れがつづくほどその食品が売れるということがよくありますが、実際にはこれだけを食べていればよいという万能な食品はありません。

いろいろな食品をまんべんなく食べることで栄養のバランスがよくなりますし、リスクも低減されます。特に幼少期、成長期には様々な種類の食品を体験し食域を広げておくことが望まれます。給食でもできるだけバラエティにとんだ献立になるように工夫をしていますが、ご家庭でも決まった献立ばかりを子どもが好きだからと続けるのではなく、新しい献立なども取り入れて、家族全員が健康でいきいきと過ごせるように食事のバランスをチェックしてみてはいかがでしょう。

＜2月の献立変更＞

今月は次のように献立を変更していますのでお知らせします。

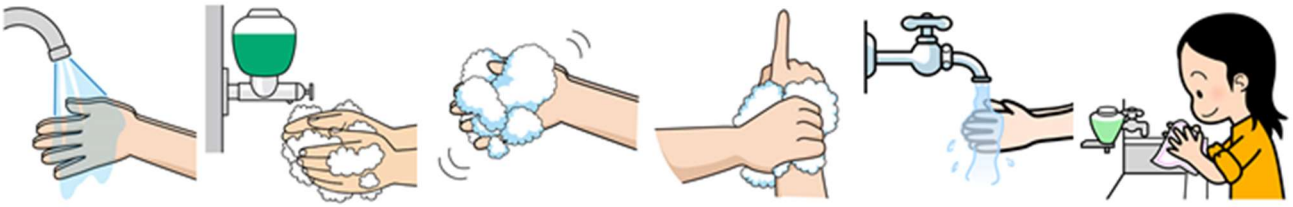
ひにち	学校独自献立	使　用　材　料（中学年使用量）
14日	ごはん　牛乳 揚げシュウマイ 白菜のクリーム煮 もやし炒め	ごはん、牛乳、揚げシュウマイは基準献立通り ベーコン３　はくさい45　にんじん７　しょうが0.1　こめ油0.5 牛乳25　塩0.3　コショウ0.02　ポークブイヨン５　米粉１　水１ もやし25　にんじん10　ねぎ８　こめ油0.5　塩0.2　コショウ0.02 チキンブイヨン２　でんぷん１　水１
19日 21日 22日	６年生のみ バイキング給食	別途お知らせ済みです

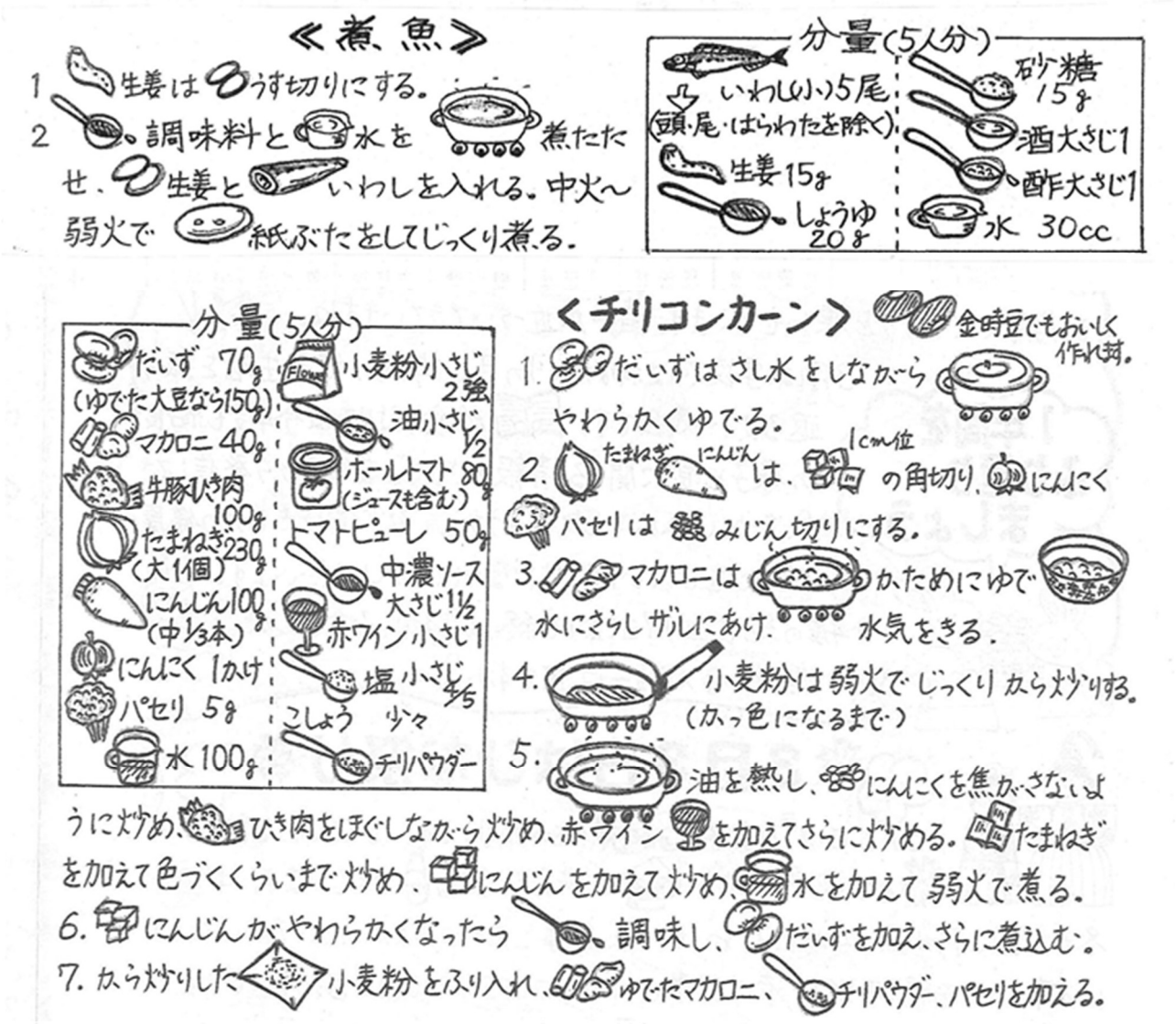
14 日は季節の白菜をたっぷり使った中華風のクリーム煮です。米粉でしっかりとろみをつけて温かい副菜に仕上げました。寒い時期に体を温める効果のあるしょうがを隠し味に使っています。

６年生には小学校の給食で学んだことを活かして、バイキング給食を一日一クラスずつ実施します。クラスごとに少しずつ献立は違いますが、事前学習をして楽しく会食したいと思っています。

＜　インフルエンザも感染性胃腸炎も予防は手洗いから　＞

現在、横浜市内でインフルエンザ・感染性胃腸炎が流行しています。どちらも感染症なので予防は手をきちんと洗うことです。手洗いはさっと水を流しただけでは効果がありません。手を水でぬらしたら、石けんを付けて泡だてながら指の間を30秒以上のもみ洗い、手首までこすったら、その後十分にすすぎ、きれいなハンカチでふきます。正しい手洗いを身につけて病気を予防しましょう。



＜作ってみませんか＞

今月の給食の献立から**鰯の煮魚**と**チリコンカーン**をご紹介します。鰯の煮魚は節分の行事食として２月５日に実施しましたが、学校全体で 200 尾近く(約 1/3!!)が残り、とても残念で食材や作ってくださった方々に申し訳ない気持ちになりました。今後は骨がある魚の食べ方なども指導していきたいと思いますが、ご家庭でもぜひ食卓に並べていただいて、生活習慣病の予防に役立てていただければと思います。逆にチリコンカーンは豆料理の中では残りも 5%前後の人気献立です。リクエストをいただきましたので、掲載します。こちらもぜひ作ってみてください。