

食育だより10月号



2020年10月1日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
栄養教諭 山極 昌代

* 10月の献立から

- 食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。(秋味ご飯の具、煮魚(さば) さつまいもコロッケ ふくめ煮、さつま汁、さけのクリーム煮、かき、りんご、みかん)
- 十三夜(10/29)にちなんだ献立として「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。
- はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品「たっぷり野菜の坦々スープ」「はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆乳みそスープ」を取り入れました。

* 都田西小の給食

- 2日(金) チーズをつけます。
- 19日(月) 運動会代休日で給食はありません。
- 今月の横浜市内産野菜はキャベツ・こまつな・だいこんの予定です。



* 給食白衣について

給食の白衣は現在、当番をしたお子さんが金曜日に持ち帰り、ご家庭で洗濯アイロンがけをしていただき月曜日に持ってきて、次の当番のお子さんが着ることになっております。

ただ、共通のものを着ることにご心配なご家庭につきましては、白衣を各家庭で購入して、個人用として使用していただいてもかまいません。

※エプロンタイプでなく学校で使用しているような袖がついたタイプのものをご準備ください。

* 横浜の農業を知ろう！



横浜の農地面積、農家戸数は、神奈川県内1位！

横浜で、「地産地消」といっても市民のみなさんは、「横浜のどこに農地があるの?」と首をかしげるかも知れません。ところが、横浜市は実は全国でも例を見ない農地と住宅地が混在した都市なのです。西区を除いて、すべての区に農地があり、これらは市域面積の約7.5%を占めており、大消費地と多様な農業が共存しています。

Q 横浜に田んぼや畑はどのくらいあるのでしょうか？

A 全部で3300haくらいです。横浜市の広さのおおよそ8%で、だいたい青葉区と同じくらいの広さです。1haはおおよそ小学校1つ分の面積です。1ha=100m×100m
市内の野菜生産量は約6万tで横浜市民の野菜消費量の約18%に当たります。

都筑区の農業～おいしい野菜が育つまち 都筑



都筑区は住宅地のイメージがありますが区内にはまとまった農地があり、さまざまな野菜が作られています。代表的なものは小松菜やほうれん草などの葉物野菜です。特に小松菜は都筑区の特産品です。



農家戸数 564戸 横浜市 18区中 **第1位**

農地面積 263ha 横浜市 18区中 **第2位**

*2年生特別活動から

9月8日～17日、2年生特別活動を担任と栄養教諭（1・3・4・5組は栄養教諭の実習生）で「大きなおたよりのひみつ」の内容の活動をしました。



「大きなおたより」は**大**きな**お**便りです。「野菜をきちんととる・よくかんで食べる・冷たいものを食べすぎない・トイレをがまんしない」、夜よく寝ること・適度に体を動かすこと（ストレッチでもよい）・食物せんいの多いものを食べることは元気な生活につながっていることを確認しました。

「やってみようカード」では、各ご家庭で取り組むご協力をしていただきありがとうございました。

免疫細胞の7割～8割が胃腸の中にあるといわれています。ぜひおなかの調子を整えていくことを話題にしてください。

ワークシート 児童のまとめから

- ・ねること食べることうごくことをしたらけんこうになるのだなと思いました。
- ・わたしはやさいをいっぱい食べることにします。
- ・はれた日ははしりに行く。早ね早おき・食べること・公園であそぶことをしたい。雨の日は家でダンスを楽しみたい。

やってみようカード おうちの人から

- ・なかなか遊びに行けないこの情勢で健康に過ごすために毎日適度に運動することを目標としました。ゲームばかりせず空手の組手やクライミングなど取り組みました。
- ・野菜はあまり好きではないのですが、1年前よりだいぶ食べるようになったと思います。起床は目覚まし時計で起きてくれてしっかり朝食もとってくれます。野菜を食べる量や種類が増えたり、運動の時間ができたりするともっと良いかなと思います。



*5年生家庭科から

9月9日～25日、5年生家庭科では「生活を支えるお金と物」で、家庭科担当教諭と栄養教諭で買い物に関連する学習をしました。（新学習指導要領で扱う時間数と内容が増えました。）家計の収入支出のバランス、欲しいものがあつたとき「買う買わない」の選択、買う場合でも選ぶ観点（今回は長ネギを選ぶとき）、売買契約・レシートの大切さ、マーク食品表示、カード（ポイントカードを含めて）の扱いです。

ぜひご家庭でも買い物の際、大切なお金をどう使うのか話題にしてください。

ワークシート 児童のまとめから

- ・収入支出にはバランスがあることを初めて知った。食品も価格・鮮度・産地・形・量をよく比べて買うようにしたいです。家族のことも考えて買いたいです。
- ・ねぎ一つでこんなに考えることがあつたなんて驚きました。お買い物の方法は難しいということを初めて知りました。
- ・買い物をするときにはよく考えて買い、買ったなら大切にしたいです。また食べ物を買うときには新鮮さや単価などに気を付けて買いたいです。



買い物のしくみ

1 商品を選ぶ



2 レジに商品を置く

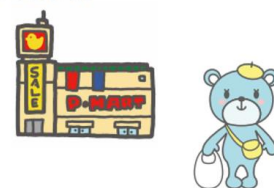


かしこまりました

3 お金をはらって、商品とレシートをもらう



4 店を出る



法律上は「買うことを伝えた」ときに「売買契約」が成立します。