



令和5年 7月20日
 横浜市立綱島小学校
 校長 金森 孝子
 栄養職員 藤松 美帆

これから夏休みに入ります。厳しい暑さが続く中でも夏バテせず、休みの間を元気に楽しく過ごすためには、食生活を整えることが大切です。「なつやすみ」を合言葉にして、暑さに負けない体をつくります。

な

つやさいを たべよう

夏野菜には、体を冷やす効果があります。



つ

めたいもの、あまいものはほどほどに

冷たいものは体に負担がかかってしまいます。糖分のとりすぎにも気を付けましょう。

や

すみでも しっかりあさごはんをたべよう

朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。



す

いぶんを こまめにとろう

しっかり水分補給をして、熱中症に気を付けましょう！

み

つつのいろいろのたべものを そろえてたべよう

バランスのよい食事を心がけましょう。



よこはま学校食育財団の
 ホームページに給食のレシピ
 のが載っています。



<https://ygs.or.jp>

お知らせ

○夏休み明けの給食は、**8月30日(水)**から始まります。

○令和5年度 第21回はま菜ちゃん料理コンクール **9月1日**〆切

「キャベツ」を使った、食べてみたい学校給食のメニューのオリジナルレシピを募集します。

○かながわ学校給食夢コンテスト **9月5日**〆切

『給食でこんなメニューがあったらいいな』をテーマに、献立を募集します。

○第8回「横浜の子どもが作る弁当コンクール」 **9月6日**〆切

テーマ：「2027 花博」で食べたい弁当を作ろう！

～横浜の地場産物を取り入れた「私の花博弁当」を世界に発信しよう～

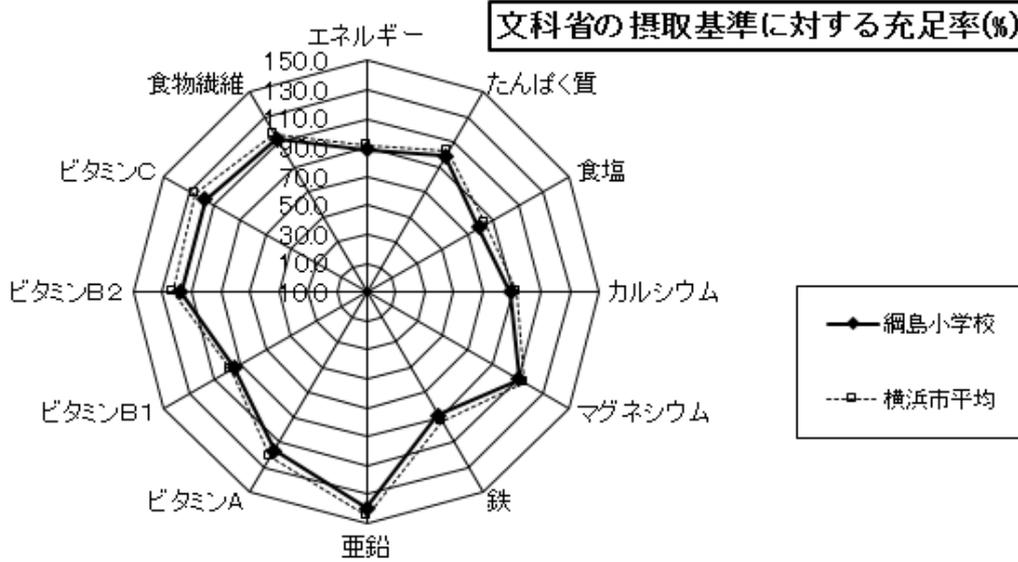
興味がある方は、担任または栄養職員 藤松にご連絡ください。

れいわ ねんど えいようほうこくしょ
令和4年度 栄養報告書より

綱島小学校では、日々の給食の残食量を記録しています。この記録をもとに、本校児童の食嗜好、摂取した栄養量等を知ることができ、結果をもとに食育や献立作成に活用しています。

① 摂取基準に対する栄養素充足率

文部科学省の定める「学校給食実施基準」を100%として、どれだけ摂取できているかを栄養素ごとに示しています。

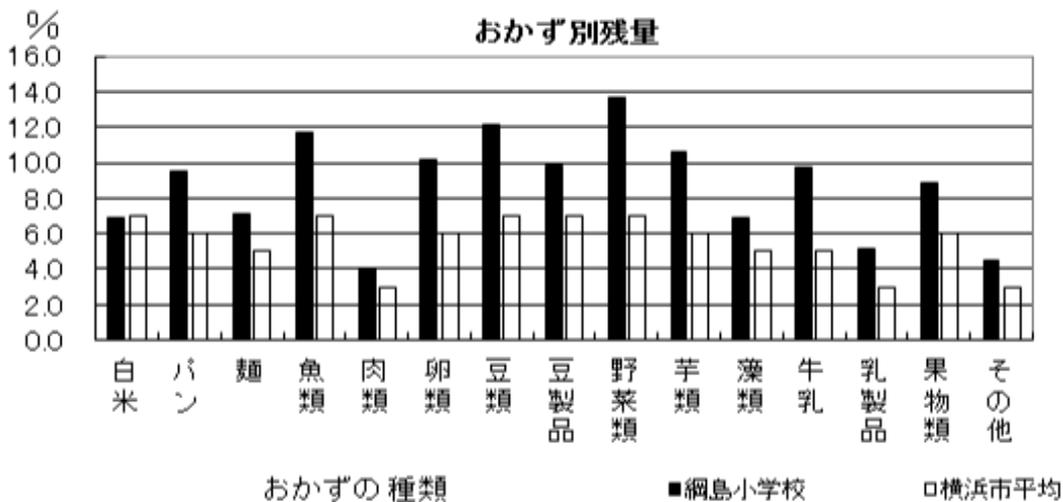


多くの栄養素において概ね基準量を満たすことができています。一方で、エネルギー量とカルシウムが不足しているところが課題としてあげられます。

給食では、減塩と適正な脂質量になるよう、日々献立の作成と調理を心がけています。

② 主材料別 残食率

献立を主材料ごとに分類して、提供量を100%としたときの残食率をまとめました。



昨年度は多くの項目で横浜市の平均を上回っており、特に野菜類、牛乳が平均の約2倍となっています。給食を食べている様子からも野菜や牛乳に苦手意識をもつ児童が多い印象です。そのような中でも、「苦手だけど食べられたよ」という声が増えることを願い、一口チャレンジの声かけをしています。