

食育だより 5月号

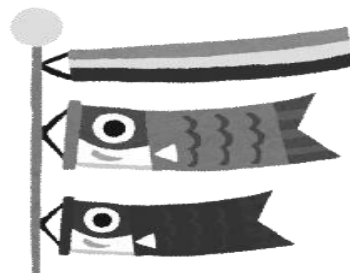
令和元年5月9日
横浜市立山内小学校

新年度が始まって1か月が経ちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れがたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムが乱れがちになる人もいるのではないのでしょうか。元気に学校生活を送るために、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

《5月の給食》

- ・旬の食品を多く取り入れました。
(かつお・あさり・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・メロン)
- ・こどもの日にちなみ、行事食として五目ずし、柏餅を取り入れました。
- ・開港記念日(6月2日)にちなみ、5月中旬以降に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・アイスクリーム)

《山内オリジナル》



- 5月・5月7日に柏餅を追加しました。
- ・5月9日のアイスクリームをびわ(果物)に変更しました。
→アイスクリームは31日に変更します。
- ・5月10日に海苔を追加します。じゃがいもの炒め物にカリカリ梅を追加で使用します。
- ・5月13日に桃ゼリーを追加します。(5月31日の苺ゼリーの変更です)
- ・5月15日のスパゲティを「春キャベツとあさりのスパゲティ」に変更します。
スパゲティとサラダの両方に旬の春キャベツを使用して、味わってもらおうと思います。
使用食材：スパゲティ、あさり、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、さやえんどう、えのきだけ、にんにく、
オリーブ油、塩、醤油、白ワイン、黒こしょう、輪唐辛子

- 6月・6月13日のごまじょうゆあえを「空豆の塩ゆで」に変更します。

<お知らせ>

6月1日(土)の土曜参観の日は給食があります。献立、使用食材は下記の通りです。

献立：・ごはん・牛乳

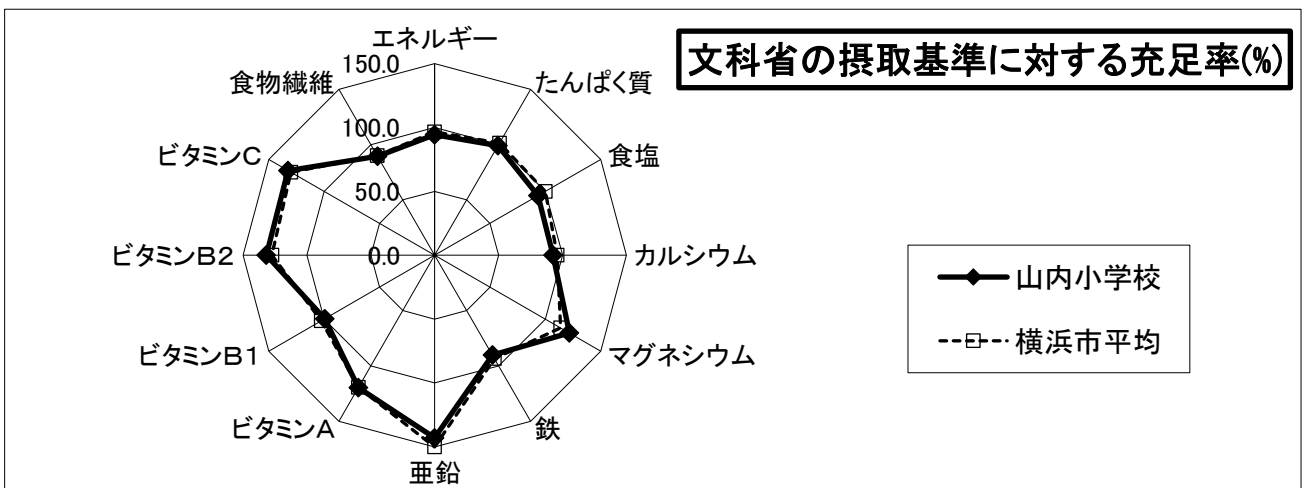
- ・ふりかけ(白ごま、ゆかり)
- ・豚しゃぶ(豚肉、白ごま、みそ、砂糖、醤油、酒、酢)
- ・ゆで野菜(もやし、きゅうり、にんじん、塩、ごま油)
- ・すまし汁(ねぎ、小松菜、えのきだけ、かんぴょう、醤油、塩、削り節)

＝昨年度の給食栄養報告書より＝

昨年度の給食について一年分の集計をしました。日々の給食データを集計することにより、本校の児童の食事の傾向や栄養充足率などがわかります。

つつい子どもがよく食べてくれる料理に偏ってしまいがちな時にも、旬の食材や季節の行事に合わせた料理を取り入れることで、食事のバラエティが広がり、栄養のバランスも良くなります。

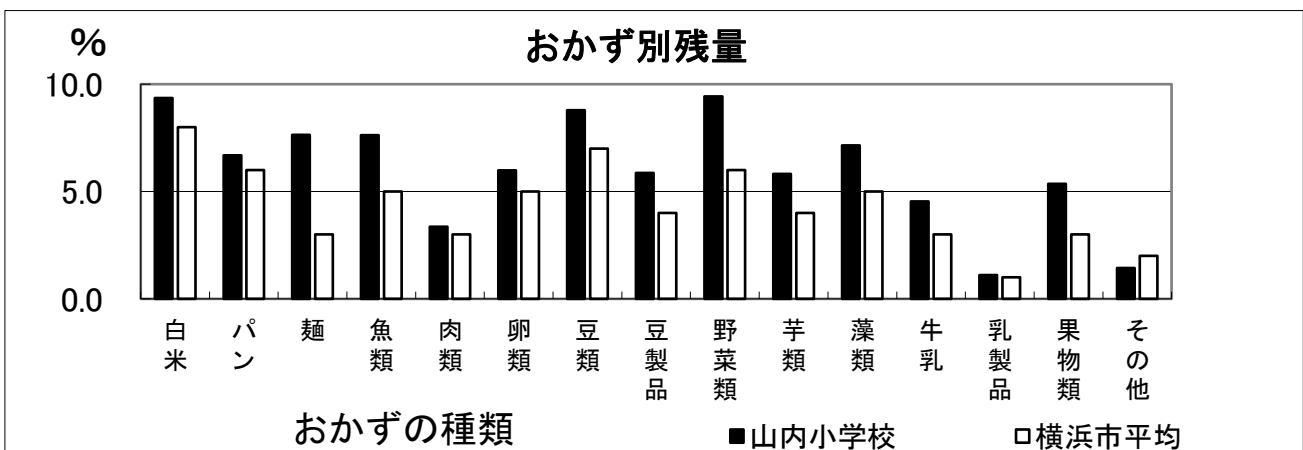
ご家庭でも、不足しがちな栄養素や食材をなるべく取り入れる心がけをしていただき、子どもたちの健康な体と食習慣を一緒に育てていければと思っています。



☆充足率：毎日の残食量を量ることで、実際に食べた量が分かります。

給食における必要量を100%として、どれだけ食べられているかを栄養素別に計算しました。

各栄養素ともに、基準量をほぼ摂取できています。ビタミン・ミネラル類は家庭でも摂りづらい栄養素ということから、給食では多めに接種できるように基準よりも提供量が多めになるように献立を立てています。



☆おかず別残量：献立ごとに分類して、提供量を100%とした残食率を集計しました。昨年一年間の平均値です。

豆料理と野菜料理が他と比較して多めの残量となっています。

より良い食習慣が身につくよう、これからも児童への食の指導を重ねていきたいと思っています。