

令和元年 11 月 30 日
横浜市立山内小学校

食育だより 12 月号

今年も、残すところ1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増していきます。
空気も乾燥し、かぜなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。コロナウイルスにも負けずに
元気に過ごすために、帰宅時や食事の前にうがいや手洗いをしっかり行うようにしましょう。

かぜやウイルスに負けない体づくりのための食事



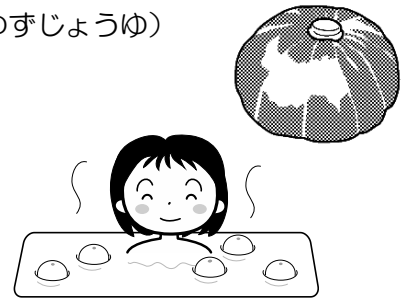
かぜをひかないためには、栄養バランスの整った食事をしっかりとることが大切です。特に、体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜやウイルスに負けない体づくりをしましょう。

《12月の給食》

○冬至にちなんだ食品（かぼちゃ、ゆず）を使った献立を取り入れました。
（かぼちゃのそぼろあんかけ、ほうとうかぼちゃ入り、たらちりのゆずじょうゆ）

○体が温まる献立を多く取り入れました。
（たらちり、つみれ汁、呉汁、いりどり根菜みそ汁、野菜スープ、かぶのスープ煮、ミネストローネ、ボルシチ、ほうとう）

○かぜを予防するはたらきのある旬の食品を多く取り入れました。
（小松菜、ほうれん草、大根、かぶ、はくさい、ねぎ、ブロッコリー、ゆず、みかん、りんご）



《山内小オリジナル献立》

○3日の「スパゲティ」に **生トマト**を追加します。その他の献立や食材の変更はありません。
細かく砕いた乾燥大豆やみじん切りのきのこ（エリンギ）の入ったミートソースです。

○21日の「**こぶきいも**」の調味料を変更します。 塩こしょう→**コンソメカレー**味になります。
「**ミネストローネ**」は食材の切り方を細かくし、トマトをペースト状にするなどの工夫をします。
その他の献立や使用食材の変更はありません。

○24日は独自献立です。

ロールパン・オレンジジュース（果汁100%）・チーズ

スパゲティトマトソース：スパゲティ・ベーコン・鶏ささみフレーク・トマト缶・玉葱・にんにく
・オリーブ油・トマトケチャップ・塩・黒こしょう・輪唐辛子

コーンサラダ：キャベツ・ホールコーン・玉葱・米サラダ油・醤油・砂糖・酢・塩・こしょう

- 7日の「はいがごはん」と「ひじきごはんの具」を4年生のみ自校炊飯して「ひじきごはん」にします。ひじきごはんの具の食材の変更はございません。
- 11日の「はいがごはん」と「ツナそぼろ」を5年生のみ自校炊飯して「ツナごはん」にします。ツナそぼろの食材の変更はございません。

自校炊飯では、青葉区内産米「とねのめぐみ」というお米を使います。地産地消の食育も進めていきたいと考えています。調理の工程上、一度で全校分の自校炊飯は難しいので、他学年も順番に炊き込みご飯や混ぜご飯を提供していきます。

《6年1組 総合学習》



6年1組の総合学習として「食べ残し0～好き嫌いをやっつけよう～プロジェクト」という学習活動を行っています。

学習の中で実際の給食の残りを給食室へ見学にきました。全校分で毎日30kg前後の残りが出ることには驚き、みんなが苦手な食材を調べて、その食材を使った料理の切り方や味付けを工夫することで食べやすくし、残量を減らそうと考えてくれています。

12月の3日・21日の献立は児童のアイデアを取り入れたものとなっています。

プロジェクトを進める中で、調理員に質問にきたり、献立については栄養士と相談したりと自分たちで考えて学習を進めています。

食材を生産する農家さんや料理を提供するシェフの方などのお話を聞いたり、積極的に質問をしたりしながら、考えを深めていっています。



《4年生 味覚の授業》



4年生がフランス料理のシェフを講師にお招きし、味覚の授業を行いました。

実際に塩味・甘味・酸味・苦味・旨味を味わって、味を感じる仕組みを教えてもらいました。

味覚・嗅覚・視覚・聴覚に加えて、食感や温度など、五感のすべてが美味しさを感じる要素であることを知り、食と向き合う大切さを学びました。