

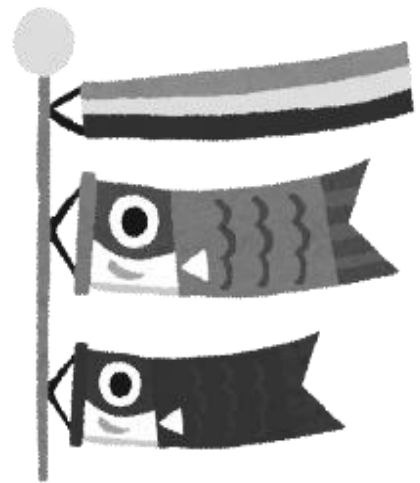
食育だより 5月号

令和6年4月30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・あじ・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・にら・チンゲン菜・じゃがいも・メロン)
- ・こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしを取り入れました。
- ・開港記念日(6月2日)にちなみ、5月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・麻婆豆腐・スパゲティナポリタン)
- ・横浜で初めて食べられたアイスクリンにちなみ、アイスクリームを取り入れました。



《山内オリジナル》

- ・2日にこどもの日にちなんだ柏餅を追加しました。
- ・23日の甘夏みかんをカラマンダリンに変更しました。
オレンジのような香りのジュシーで甘味のある柑橘類です。
温州みかんのように手でむける食べやすい果物にしました。

【重要】献立変更や使用食材をご確認ください！

基準献立より変更し、山内小のオリジナル(独自)献立を行う場合には、その月の食育だよりに記載します。毎月の食育だよりをご覧ください、お子さまの食べる献立や食材をご確認ください。

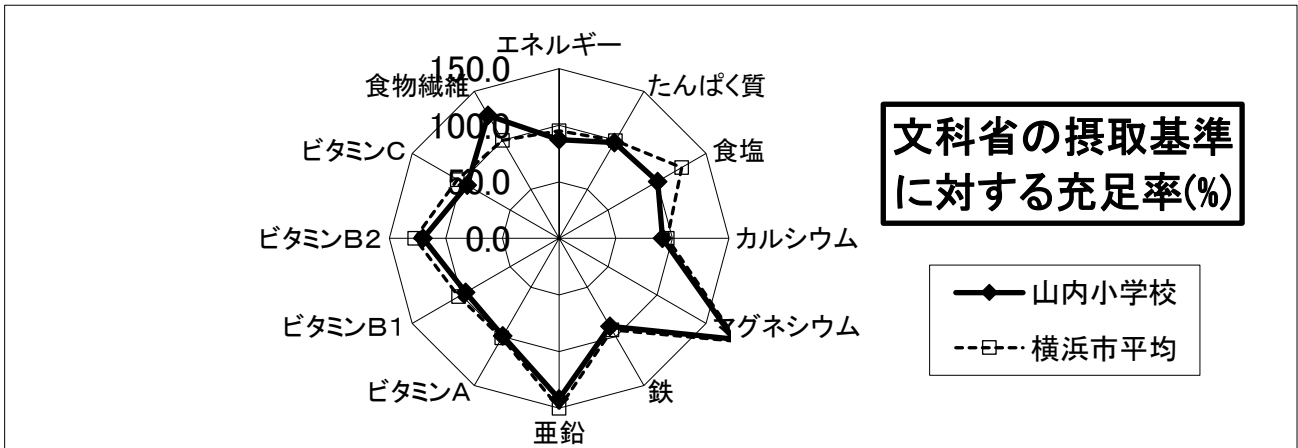
食物アレルギー等で、お子さまの食べられない食材がありました場合には、お早めに学校までご相談をいただきますようお願いいたします。

=昨年度の給食栄養報告書より=

昨年度の給食について集計をしました。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。

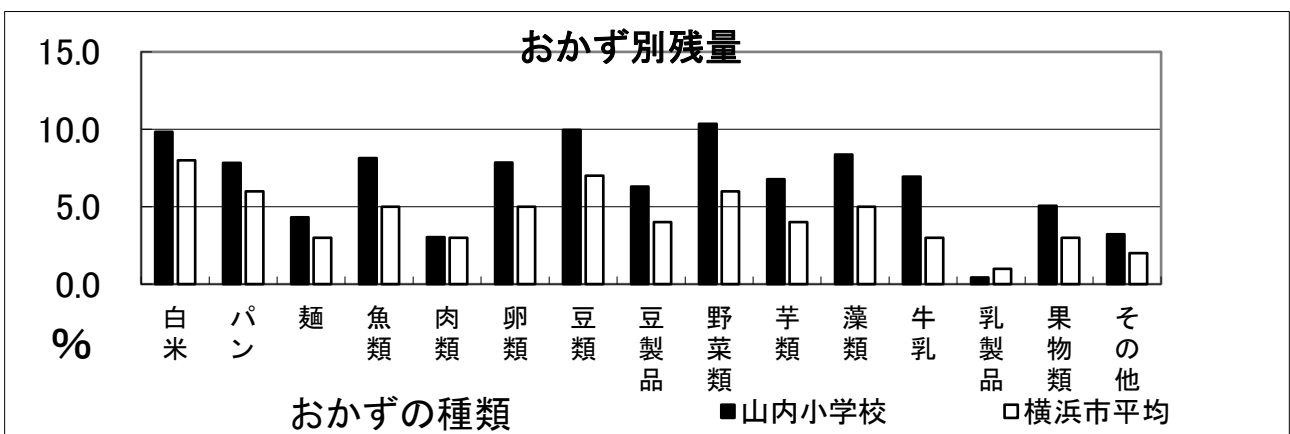
つつい子どもがよく食べてくれる料理に偏ってしまいがちな時にも、旬の食材や季節の行事に合わせた料理を取り入れることで、食事のバラエティが広がり、栄養のバランスも良くなります。

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、実際に食べた量がわかります。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、給食では多めに摂取できるように献立を立てています。山内小独自献立で旬の野菜や果物を積極的に取り入れ、食物繊維も多く摂取できています。また、給食では減塩をすすめています。山内小では、だしや香辛料を上手く使い、かなり減塩をすすめることができます。



☆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・野菜料理が他と比較して多めの残量となっていますが、3年前までは10%を超えていた豆類の残食率が10%以下までさがっています。

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推進していきたいと思っています。