



12月の食育だより

令和5年11月24日
横浜市立屏風浦小学校
校長 市岡直也
栄養士 阿部美菜子

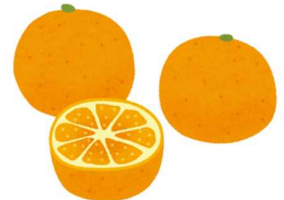
色々なことがあった今年も、12月で終わりを迎えます。白衣の洗たくや健康管理など、保護者の皆様にお力添えいただいたおかげで、今年も予定通り給食を提供することができました。来年からも安心・安全なおいしい給食を食べてもらえるよう、給食室全体で取り組んで参ります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

12月の献立について

<献立の変更について>

- 12月5日 神奈川県産の海産物について知るため、焼きのりを追加します。
基準献立：ごはん、牛乳、さばのあんかけ、ほうとう、＋焼きのり
- 12月12日 旬の果物について知るため、みかんを紅まどんなに変更します。
基準献立：黒パン、牛乳、ホワイトシチュー、ごぼうソテー、みかん
変更後：黒パン、牛乳、ホワイトシチュー、ごぼうソテー、紅まどんな

☆追加の物資の詳細については、栄養士までお問合せください。
その他は基準献立と同じ物資を使用します。
詳細は家庭配付用の献立表をご確認ください。



《献立の特色》

- ☆旬の食材を、多く取り入れました。(こまつな、はくさい、だいこん、かぶ、ほうれんそう、みずな、りんご、みかん、ゆず、さば、たら)
- ☆冬至(12月22日)にちなんだ食品を使った献立を、取り入れました。(たらちり、かぼちゃのそぼろあんかけ)
- ☆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、みそ汁、ほうとう、野菜スープ、かぶのスープ煮、肉だんごとはくさいのスープ、ホワイトシチュー、ポルシチ)
- ☆かぜを予防するはたらきのある食品を、多く取り入れました。(だいこん、かぶ、はくさい、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、りんご、みかん)
- ☆旬の魚を使った献立を、取り入れました。(たらちり、さばのあんかけ)
- ☆新献立として、「こまつな花マル丼の具」を取り入れました。

12月の給食目標

かぜに負けない緑の食べ物を知ろう～



緑のはたらきをもつ食べ物は、野菜や果物などがあり、主に「体の調子を整える」はたらきがあります。かぜ予防に効果のあるビタミンや、おなかの調子を整える食物繊維がたっぷりふくまれた食品です。この時期は、特に意識して食べてみてはいかがでしょうか。

食育の授業から

<6年生 こんだてを工夫して>

家庭科専科と連携し、6年生の家庭科で、「こんだてをくふうして」の授業を行いました。給食の献立を立てることを目標に、献立を立てるために大切なポイントを学びました。主食・主菜・副菜をそろえること、栄養バランスだけでなく、いろどりや調理方法、予算なども考えながら、献立を考えました。6年間で学んだことを活かして、試行錯誤をくり返し、それぞれ素敵な献立を立てることができました。

今回6年生が立てた献立を、実際の給食に取り入れます。どんな献立になるのでしょうか。楽しみにお待ちください！



<1年生 バランスイーナちゃんとなかよしになろう！>

1年生で好き嫌いについての授業を行いました。

「バランスイーナちゃん」は横浜市の食育のキャラクターです。そんなバランスイーナちゃんを通して、食べ物の栄養の視点から嫌いなものを食べなかったらどうなるのかについて話しました。授業後は、バランスイーナちゃんとなかよしになるために、苦手なものにチャレンジする姿が見られました。

学校でも苦手なものも少しずつ食べられるように指導していきますので、ご家庭でもご協力をお願いいたします。



バランスイーナちゃん