

食育だより 5月号

令和6年 5月9日
横浜市立日限山小学校
校長 鈴木和江
学校栄養職員 飯尾伶太郎

給食が始まってひと月が経ちました。1年生のみなさんも4月から始まった給食に少しずつ慣れてきた様子です。

5月の給食もみなさんにおいしく食べてもらえるような献立がいっぱいあります。楽しみにしててください。

☆献立のお知らせ☆

5月20日(月) 呉汁のみそは神奈川県産のものを使用します。



☆給食室の紹介②☆

給食室には、ふだん給食を取りに来たり、返しにくるだけということが多いと思います。給食室には、「みなさんが給食に関心がもてるように」調理員さんが作ってくださった掲示物がいっぱいあるので、少し紹介したいと思います。



月替わりの掲示物です。5月のテーマは子どもの日でした。



旬の食材がかわいいイラストで紹介されています。



横浜市の食育マスコット「バランスイーナ」ちゃんです。

食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をぴんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。



4月のよく食べた給食！

第1位	肉じゃが	喫食率	96.17%
第2位	ハンバーグ てり焼きソース	喫食率	96.00%
第3位	ツナそぼろ	喫食率	95.78%

どの献立もよく食べていました。今月は1位の肉じゃがのレシピをのせますので、よかったらお家でも作ってみてください。

お家で作れる！ 簡単給食レシピ

肉じゃが

材料(1人前)

・豚肉	35g	・しょうゆ	5.5g
・じゃがいも	65g	・砂糖	2.5g
・たまねぎ	55g	・みりん	1g
・にんじん	15g	・酒	1.5g
・しらたき	30g	・塩	0.1g
・油	0.7g	・水	5g

マスコット
「バランスイーナ」



作り方

- ①しらたきを3cm幅に切り、下ゆでしておく。
- ②にんじんを乱切り、たまねぎをくし切り、じゃがいもを2cm角に切る。
- ③鍋に油を熱し、1/3のたまねぎと豚肉を炒める。
- ④にんじん、じゃがいも、しらたき、残りのたまねぎを加えて炒める。
- ⑤調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



☆作ってみよう！ 給食の献立☆

今年度から給食ホームページに、給食レシピのページを追加しました。「公益財団法人 よこはま学校食育財団」が学校給食をもとにご家庭でも作りやすいようアレンジした献立がたくさん掲載されていますので、ぜひご覧ください！

