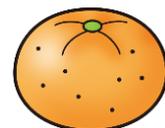


きゅうしよくだより

令和4年5月11日
横浜市立神奈川小学校
校長 田名部 和美
栄養教諭 大坪 彩理奈

ゴールデンウィークも終わり、季節は夏に向かっていきます。給食では毎年4月5月に皮の厚みかんが登場するのですが、厚い皮や薄皮をじょうずにおけない子どもたちが多くいます。5月にも甘夏みかんがあります。ご家庭でもチャレンジしてみるのはいかがでしょうか。



おしらせ

○ 今月の献立について

- ・ 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。
- ・ 旬の食品を多く取り入れました。(かつお わかめ さやえんどう キャベツ アスパラガス ごぼう 糸みつば メロン)
- ・ 開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い料理を取り入れました。(塩焼きそば・スパゲティナポリタン)

塩焼きそばには、「横浜開港菜」とよばれる横浜の開港をきっかけに日本で初めて作られ全国に広まった西洋野菜(キャベツ・にんじん・セロリ)が使われています。スパゲティナポリタンは、横浜で生まれた料理です。日本初の国産ケチャップも横浜で作られたといわれています。

港が開かれたことにより、外国から入ってきた様々な食品や食文化が横浜から全国に広まりました。



- ・ 新献立として、「チャーハンの具」を取り入れました。

鶏肉・ねぎ・たまねぎ・ピーマン・にんじんを炒めたチャーハンの具と麦ごはんをお皿であわせて炒飯風にさせていただきます。

○ 横浜キャベツ

神奈川区内でとれたキャベツを使用します。神奈川区西部にある羽沢町や菅田町は市内でも有名なキャベツの産地です。この日は農家の方に直接注文したキャベツを届けてもらいます。

6日磯香あえ 17日野菜のスープ煮 18日わかめサラダ
24日即席漬 31日ごま酢あえ

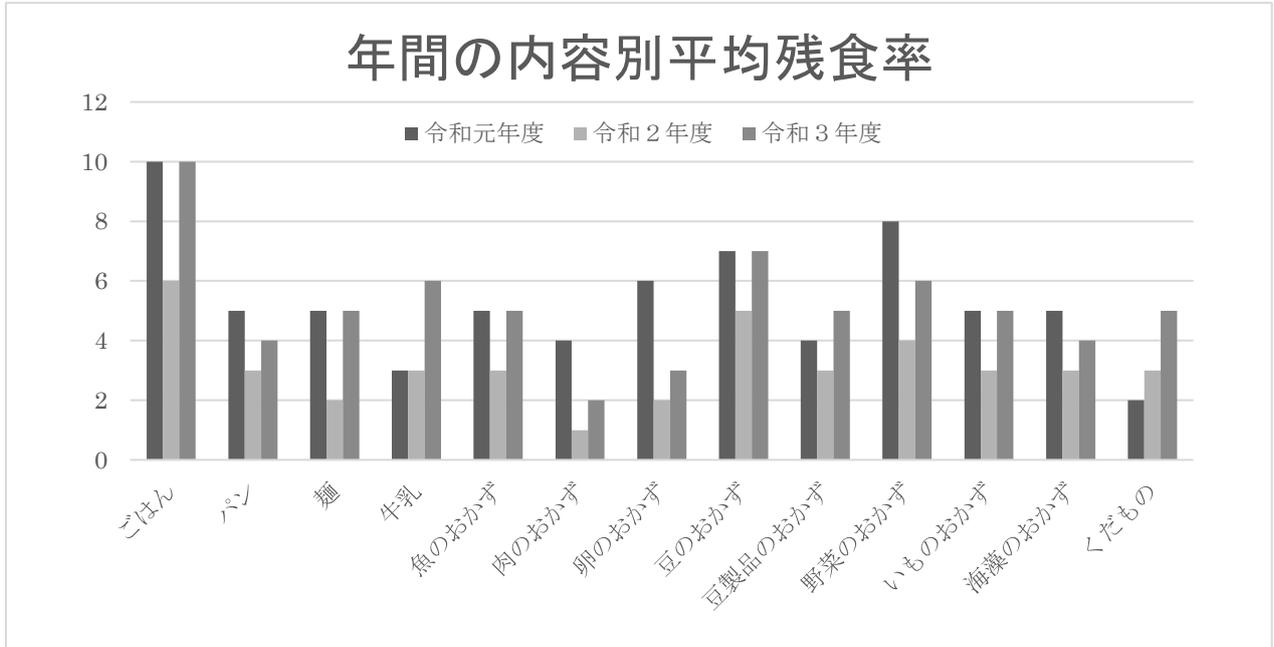
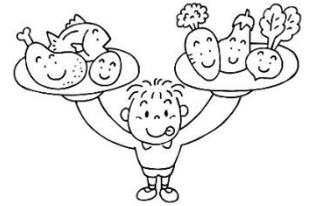


5月の食に関する指導のねらい

食事のマナー・・・食事のマナーの大切さを知り、身に付けることができる。
食べ物の働き・・・食べ物の体の中での働きを知る。

令和3年度の栄養調査結果報告

学校では、毎日の給食を配った量と食べ残しを計量し、残食率を算出しています。残食率をまとめると、児童が実際に摂取した栄養量や嗜好の傾向が把握できます。昨年度の神奈川小学校の調査結果がまとまりましたのでお知らせします。



結果より

令和3年度は、令和2年度と比べると残食量が増えて、コロナ禍となる前と同等となりました。欠席数が安定せず、給食の提供量が多くなってしまったこと、ごちそうさまの時間をはっきりと区切るようになったことで時間内に食べきれない児童が多くなってしまったことなどが要因と考えられます。栄養量の充足率では鉄分以外はおおむね満たすことができました。鉄分は取りにくい栄養素なので、大豆や大豆製品、海藻類などご家庭でも積極的に食事に取り入れていただきたいです。

昨年度から気になっていることは、牛乳の残りがとても多くなっている点です。給食は牛乳の栄養に頼る部分が大きく、牛乳を残す人は固定されていることが多いので、その人たちの慢性的な栄養不足が心配です。味が苦手、おなかがゴロゴロするなど残す理由は様々ですが、牛乳が飲めないなら代わりに何を食べればよいのか考えられるよう指導をしていきたいと思っています。

目標量に対する推定摂取栄養量の充足率

