

食育通信 No1

校庭の紫陽花がきれいに色づき季節の移り変わりを教えてくれています。今年度、小菅ヶ谷小学校に着任しました栄養教諭の北尾です。小菅ヶ谷小の子どもたちは、自分から挨拶をしてくれるお子さんが多く、明るく人懐こい雰囲気はこの学校に来られたことをとてもうれしく思っています。食べることは健康を作る基本です。人が生涯にわたって健康に過ごすために「何をどう食べるか考えて選択すること」を大切にしている子どもたちを、日々の給食時間を使って育てていきます。どうぞよろしく願いいたします。

< 6月は食育月間です!! >

6月は、国が定めた食育月間です。改めて【食育】について考えてみると・・・

★ 食育って何？

- 1) 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
- 2) さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

★ 学校では食育にどう取り組むの？

今月は和食によく使われる食材の「まめ・ごま・わ(は)かめ・やさい・さかな・しいたけ・いも」が、今日の献立で使われている数を「まごポイント」として紹介し、「伝統的な食文化」の良さを知り、進んで食べようという取組をしています。覚えやすいように「まごはやさしい」を合言葉にしています。

ま	ご	は	や	さ	し	い
まめ類 	種実類 	海藻類 	やさい類 	さかな類 	きのこ類 	いも類 

★ 家庭でできる食育は？ ～ こんなことに取り組んでみてください。 ～

- ・ 朝ごはんは毎日食べよう
- ・ 子どもと一緒に食事をつくってみよう
- ・ なるべく家族みんなで食卓を囲むようにしよう

<家庭配布献立表をご覧ください>

毎月月末に翌月の学校給食基準献立表が配布されていますが、これは横浜市の全校が統一で実施しているものです。カレンダー式で献立の内容を明らかにし、中学年一人分の食材使用量とエネルギー量等が載っています。(低学年は約2割減、高学年は約2割増となります)朝食、夕食と重ならないようにご配慮いただけると助かります。また、ご家庭での食事作りの参考にさせていただければ幸いです。

なお、基準献立を学校行事や地域学習などの関連、また季節の献立などで学校独自献立として変更する場合があります。その場合にはこの食育通信で随時お知らせしますので、ご確認ください。

< 6月の献立変更 >

今月は次のように献立を変更していますのでお知らせします。

ひにち	学校独自献立	使用材料 (中学年使用量)
17日	チキンライス 牛乳 コーンスープ 冷凍みかん	米 70 鶏肉 30 ワイン 0.5 たまねぎ 55 にんじん 8 マッシュルーム 3 油 0.7 ケチャップ 20 トマトピューレ 5 ウスターソース 1.5 塩 0.35 こしょう 0.03 水 100 牛乳 1本 豚肉 15 たまねぎ 20 にんじん 10 スイートコーンホール 10 スイートコーンクリーム 15 パセリ 0.8 塩 0.7 こしょう 0.03 豚ガラスープ 15 水 100 冷凍みかん 1個
27日	はいがごはん 牛乳 チリコンカン コーンサラダ	はいが米 80 牛乳 1本 豚肉 20 だいず 17 たまねぎ 60 トマト缶 35 にんじん 20 にんにく 0.3 油 0.7 小麦粉 2.2 ケチャップ 6 しょうゆ 1 中濃ソース 3 ワイン 0.5 塩 0.7 こしょう 0.03 チリパウダー 0.3 水 12 キャベツ 35 きゅうり 10 スイートコーンホール 8 にんじん 3 サラダ油 3 砂糖 0.3 酢 2 塩 0.3 こしょう 0.02 からし 0.03
28日	メロン	メロン 1/12個 その他は基準献立通り

17日は土曜参観日で基準献立のない日なので、食べやすいチキンライスを給食室で炊き上げて提供します。蒸し暑い時季なのでさっぱりしたコーンスープと冷凍みかんを組み合わせました。

27日は大豆の摂取量を確保するため、代休の19日のチリコンカンの献立に変更しました。主食はご飯なので、味付けを変更しています。コーンサラダと組み合わせました。食器の関係でこの日に使用予定だったアンデスメロンは28日に提供します。

< 作ってみませんか >

今月の献立から季節の食材を使ったとうがんのすまし汁を紹介します。ぜひ、お試しください。

< とうがんのすまし汁 >

1 鶏肉は小間切れ、豆腐は1cmの角切り、ねぎは小口切り、人参は3cmのせん切り、とうがんは皮をむいて種を取り、1cmのいちよう切り、えのきたけは、1/4長さに切ってほぐしておく。生姜は汁にする。

2 こまつなはゆでて、2cmに切る。

3 だし汁に にんじん、とうがん、えのきたけを入れ、煮えたら調味し、豆腐を加えて煮る。

4 別の鍋をわかし、鶏肉に片栗粉をまぶして中に入れ、軽く混ぜてすぐに引き上げ3の鍋に加え、火を通す。ねぎを加え、糸寒天を加え、生姜汁、こまつなを入れて仕上げる。(☆: 鶏肉は片栗粉をまぶして下ゆですることでのどごしが良くなります。)

材料(5人分)

- 鶏肉 50g
- 豆腐 50g
- とうがん 150g
- にんじん 60g
- ねぎ 60g
- こまつな 30g
- 生姜 1かけ
- 糸寒天 2g
- えのきたけ 50g
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1
- だし汁 600cc
- 片栗粉 大さじ1 (鶏肉にまぶしてゆきます。)