

# 食育通信 No4

令和 5 年 11 月 16 日  
横浜市立小菅ヶ谷小学校  
校 長 石月 努実  
栄養教諭 北尾 智子

あの夏の猛暑が嘘のように、肌寒い日が続いています。秋が足早に過ぎていくようです。気温の差があったためか体調を崩している子どもたちも見受けられます。かぜにまけないように、手洗い、うがいをしっかりと、バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養の健康三原則を守り、体調を整えましょう。



「はま菜ちゃん」

## <11 月は地産地消月間>

横浜市では市内産野菜がたくさん取れる 11 月を地産地消月間としています。地産地消とは、その土地でとれたものをその土地で消費することです。住宅地と農地が近隣にあることで農薬の使用を控えた新鮮な野菜が供給されること、輸送にかかわるエネルギーが軽減されること、地域経済の活性化など良いことがたくさんあります。小菅ヶ谷小では学区にある田中農園さんにご協力をいただき、11 月半ばから、こまつなやキャベツ、だいこんを横浜産の野菜「はま菜ちゃん」で賄うほか、神奈川県ブランド米「はるみ」の新米を給食室でだいこん葉と一緒に炊き込んで菜飯を提供します。

## <いい歯の日>

過ぎてしまいましたが 11 月 8 日はいい歯の日でした。給食時間に教室を訪問していると、口に入れた食べものを、ほとんど嚙まずに飲み込んでいる子どもを見かけます。もちろん歯磨きが大切なのは言うまでもありませんが、よく嚙んで食べることも歯にとって大切です。またよく嚙むことは歯だけではなく健康によいことがたくさんあります。一口約 30 回は嚙んで食べようと学校では「卑弥呼の歯がよいぜ」を合言葉に話をしています。

- ひ 肥満防止 脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。
  - み 味覚の発達 味を感じ取る力が育ちます。
  - こ ことばがはつきり 口の周りの筋肉が発達することでしっかり発音できます。
  - の 脳の発達 脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。
  - は 歯の汚れ防止 唾液がたくさん出て、口の中を掃除する働きがあります。
  - が がん予防 唾液に含まれる殺菌や消化を助ける成分が食べ物によく混ざります。
  - いいい) 胃腸快調 食べものが小さくなり消化しやすくなります。
  - ぜ 全力投球 歯を食いしばることで全身に力を込めることができます。
- ご家庭でもよく嚙むことの大切さを子どもたちにお話ししていただけると幸いです。

## <給食体験会を実施しました>

10 月 30 日に 35 名の申し込みをいただき、給食体験会を実施しました。当日は参加した方々に給食当番をお願いし配食した後、試食をしていただきました。久しぶりの給食を皆さんに喜んでいただけたようで、いただいたアンケートでは、「薄味だけど素材のおいしさを味わえてよかった。」「野菜が細かく切ってあって子どもにも食べやすいと思う。」など概ね好評なご意見をいただきました。当日は高学年の量を試食してもらったこともあり、「思っていたより量が多かった。」「家庭でも主食の量を考えたい。」との声もいただいています。

次回は 1 月 19 日(金)に人気のポークカレーの献立で実施する予定です。12 月に募集をしますので、ご都合が付きましたらぜひお申し込みください。

### <ランチルーム会食を始めました>

校内のインフルエンザなどの感染状況を考慮しながらですが、3年ぶりにランチルームでの会食を始めました。テーブルクロスを一新し、明るい雰囲気の中で陶磁器の食器を使用して、子どもたちも笑顔で楽しく会食をしています。栄養教諭による栄養指導も行っています。



### <11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)
20日	菜飯 牛乳 すまし汁  変わり五目豆	神奈川県産米「はるみ」80 だいこん葉8 塩0.7 酒2 水120 牛乳1本 豆腐15 ねぎ12 にんじん5 生わかめ3 塩0.5 しょうゆ1.5 削り節1.5 水110 基準献立通り

20日は地産地消デーとして神奈川県産の新米と栄区産のだいこん葉を使って給食室の大釜で菜飯を炊飯します。組み合わせはすまし汁と変わり五目豆です。

### <作ってみませんか>

今月の給食の献立から**のっぺい汁**を紹介します。給食では栄区産のだいこんを使用します。

#### <のっぺい汁>

- 1 こんにゃくは 短冊、 さといも、 だいこん・にんじんは いちょう切り、 ねぎは 小口切りにする。 こんにゃくは、 下ゆでする。
- 2 油揚げは 油抜きをして 短冊切り、 豆腐は 1cmの角切りにする。
- 3 だし汁に鶏肉を入れ沸騰したら、 アクをとり除く。☆アクが取りきれない時は、キッチンペーパーでこす。
- 4 別鍋にだし汁2カップを入れ、 こんにゃく、 だいこん・にんじん・ さといもを入れて煮る。煮えたら、3の鶏肉をだし汁ごと加える。
- 5 豆腐、 油揚げを入れ、 調味する。 片栗粉でとろみをつけ、 ねぎを加える。

#### 材料(5人分)

鶏もも肉 (小間で) 50g 豆腐 100g 油揚げ 15g さといも 120g だいこん 60g にんじん 60g	ねぎ 1/3本 こんにゃく 50g しょうゆ 大さじ2.5 塩 小さじ1/2 片栗粉 小さじ1強 だし汁 3カップ
---	--

