

給食だより8・9月号



令和5年8月28日
横浜市立折本小学校
校長 古屋 澄人
栄養職員 篠原智佳子

1か月もの長い休みが終わりました。皆さんはどのように過ごしたのでしょうか。少し大きくなった子どもたちと再会し、「成長に必要な栄養がたくさんいくように、美味しい給食を作ろう。」と身が引き締まる思いでいます。まだまだ暑い日が続きます。夏休み明けは特に睡眠や休養、バランスの良い食事を心がけ、生活リズムを整えましょう。

9月の献立の特色

- 旬の食品を取り入れました。(なす・ピーマン・さつまいも・さば・かつお・なし)
- 十五夜(9月29日)にちなんだ料理を取り入れました。(月見汁)
- 敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。(ごはん・煮魚・磯香あえ・みそ汁)
- 残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。(ビビンバ・麻婆なす・いわしのかば焼き・豚丼の具・肉そぼろ)
- はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。(はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め)
- 今月の地場野菜:「こまつな」
- 今月の自校炊飯:1年・個別級9月11日(月)、2年・個別級9月13日(水)、3年・個別級9月19日(火)

独自献立 ()使用食材 詳細は栄養職員 篠原までお問合せください。

○8月30日(水)

ナン(乳不使用)、牛乳、チキンカレー(鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・トマト缶・しょうが・にんにく・米白絞油・小麦粉・マーガリン・カレー粉・トマトケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・しょうゆ・食塩)、ごま酢あえ(きゅうり・切干大根・白炒りごま・しょうゆ・砂糖・穀物酢・食塩)、グレープゼリー

○8月31日(木)

チーズパン、牛乳、ペンネツナトマトソース(マカロニ・食塩・まぐろ油漬・たまねぎ・トマト缶・にんにく・オリーブ油・トマトケチャップ・食塩・黒こしょう)、コーンサラダ(キャベツ・スイートコーン・きゅうり・米サラダ油・砂糖・穀物酢・食塩・こしょう・からし)、アップルコンポート

児童×給食=美味しさ満点

○2年生が全校分のとうもろこしの皮むきをしました(7月5日)



今年も朝採れのとうもろこしを都筑ファームの斉藤さんが持ってきてくださりました。2年生は一生懸命に皮むきをしました。とても甘くておいしいとうもろこしでした。

2年 組 なまえ

とうもろこしをかんさつしてみよう

ひげは何本あるかな?

どんな色?

大きさはどれくらい?

かわは硬いあるかな?

どんなにおいがするかな?

さわってみてどうかな?

☆とうもろこしクイズ めざせ☆とうもろこしはかせ!!

第一問
とうもろこしの旬(しゅん)はいつでしょう。
① はる ② なつ ③ あき

第二問
とうもろこしのひげはなににつながっているでしょう。
① 葉っぱ ② 皮 ③ 根

第三問
とうもろこしのつぶの数はだいたいどのくらいでしょう。
① 60つぶ ② 300つぶ ③ 600つぶ

☆かんそうをかきましよう

とうもろこしの葉、ほのいろは鮮緑色でした。
とうもろこしの実の色は、ちただけ白い黄色く、ひげは白と赤色でした。とうもろこしの長さは、25cmくらいありました。わたがんとは、つるも、もかわまきが、葉をつけて、はい、葉は、を、い、知、り、な、し、た。

○個別級が育てたナスとピーマンを夏野菜のスパゲティに使いました（7月18日）

学校の畑で育ちました



栄養たっぷりの
スパゲティに！



畑から見た校舎



他にも、ミニトマト・オクラ・とうもろこし(ポップコーン)・小玉スイカなど沢山の野菜を育てている個別級。水やりや草取りが大変だったそうです。

学校の畑で野菜が育てられるのも本校の特色です。

この畑では、個別級以外にも1年生が生活科で「安納芋」を育てていたり、6年生が理科で「じゃがいも」を育てていました。育った野菜は給食で提供するとともに、学習内容を紹介して野菜や学習への理解を深める取り組みをしています。

活動報告：豆つかみゲームイベント（7月6日～10日）

7月6～10日の3日間に給食委員会が主催した「豆つかみゲームイベント」が開催されました。

3日間とも大盛況で多くの児童が参加してくれました。高学年は上級の小豆、中学年は中級の大豆、低学年は初級のスポンジや中級の大豆に挑戦している姿が多くみられました。

イベントを経て、正しいお箸の使い方を知り、正しく使おうとするきっかけになったのではないかと感じています。

休み時間になると、沢山の参加者が来てくれました。何度もチャレンジする姿がありました。



【ルール】

- ①箸は正しく持つ。
- ②利き手以外は使わない。
- ③1つずつ。
- ④時間は15秒間。



お箸とお皿、豆があればご家庭でもできるので是非やってみてください♪

お箸を上手に使って豆をつかんでいました。



給食委員会のメンバーが当日の運営や準備を頑張りました。

