

しょくいく 食育だより



2023年4月30日
横浜市立新石川小学校
校長 小嶋 千里
栄養士 松居 悦子

木々の緑が目には鮮やかな季節になりました。さわやかな時期ではありますが、疲れもたまっていく時期でもあります。栄養バランスのとれた1日3回の食事と、十分な睡眠をとって、生活リズムを大事にした生活を意識しましょう。



横浜市食育キャラクター
バランスイーナ

5月の給食 ～ 初夏の給食 ～



○旬の食品を多く取り入れました。



かつお



あじ



わかめ



さやえんどう



キャベツ



アスパラガス



ごぼう



にら



チンゲンサイ



じゃがいも



メロン



あまなつみかん

○こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。

○開港記念日（6月2日）にちなみ、5月は横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。

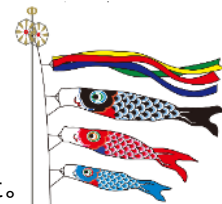
塩焼きそば

ホイコーロー

麻婆豆腐

スパゲティナポリタン

アイスクリーム



○5月の**本校の独自献立**は以下の通りです。（「学校給食基準献立予定表」から変更となります。ご注意ください）

5月21日（火）【旬のそら豆を味わおう】

はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ ゆでそら豆

追加 ゆでそら豆を追加します。

1年生の生活科学学習に関連して、旬のそら豆を使用します。

さや付で納品して、1年生がさや剥きをします。



絵本「そらまめくんのベット」
（なかやみわ／福音館書店）を
導入に、食や野菜に興味をもつ
ことをめあてに学習します。

5月27日（月）【旬のグリーンピースを味わおう】

麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ ふりかけ

追加 肉じゃがにグリーンピースを追加します。

1年生の生活科学学習に関連して、旬のグリーンピース(4g)を使用します。

さや付で納品して、1年生がさや剥きをします。

グリーンピースは若いえんどう豆。

「さやえんどう」「実えんどう」ともよばれます。



○新石川小の**地産地消**！



横浜市内産食材

・J A横浜のご協力のもと、**地場野菜**を取り入れています。

市内産の地場野菜は**こまつな**、いつも新鮮、しゃきしゃきです。

「今日の地域の恵み・地産地消は・・・」と給食時間の放送でお知らせしています。



5月の給食目標 ～食事のマナーを身につけよう～

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も 気持ちよく過ごすことができます

きもちのよい
しよくし じかん
食事の時間に
したいですね。



た もの
口に食べ物を入れたまま
話をしない



とちゆう
食べている途中で
立って歩かない

ちや
茶わんやしるわんを
も
正しく持って食べる

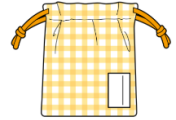


しよくし
食事にふさわしい会話をする

たのしい食事 つながる食育 (文科省)

給食のもちもの、ご確認ください

以下の4つは給食袋に入れて、**全員が毎日**持っていきます。



1. 給食ナフキン

給食は、学習でも使う机で食べます。衛生上、また食卓づくりのひとつとして、ナフキンを敷きます。

2. くちふきハンカチ

給食用に用意があると、口や手を拭けるので、気持ちよく食べられます。



3. 給食ぼうし

髪の毛は帽子の中に入れます。※大手スーパーや100円ショップなどで購入できます。

4. マスク

給食準備の時間はマスクを着用します。

当番以外もマスク・ぼうしを着用します



給食当番の時は、**白衣**は学校のものを使います。使用后、白衣を持ち帰りましたら、ご家庭で**洗濯**と、殺菌のため**アイロンがけ**をお願いします。**ボタン**が取れていたり、**ゴム**が伸びていたりしていませんか、児童が気持ちよく使えるよう、補修して頂けると大変助かります。



おうちでも練習してね

給食当番活動は、家庭で練習できることがたくさんあります。お手伝いもかねて、すすんでやってみましょう。

身支度しっかり

髪かみの毛ながは
ぼうしひとにいれます

髪かみが長い人はむすんでね。

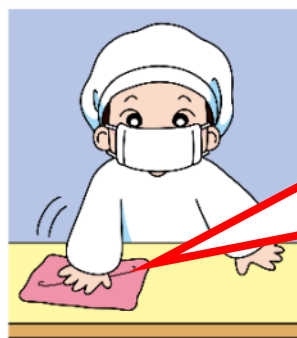
手てはせっけんなで
あらいます

ボタンとめられるかな



ぎゅっとしぼるよ

そうじじかんの時間にも
やくだ役立つよつよ。



にぎるのではなく、
「しぼる」のです。



給食当番の醍醐味！スムーズな配膳を。



おうちでも、^{はいむ}配膳の
手伝いをして
みましょう



白衣は床におかない

^{せんたく}洗濯ものをたたむ手伝いをして
^{れんしゅう}練習しましょう。



そでを^{うちがわ}内側に
お折る



新小の給食は660人分

昨年度から、調理を株式会社メフォスさんに委託しています。
660人分の給食を調理員さんと栄養士で作ります。**安全・衛生**
をいちばんに、**おいしい**給食を心がけて頑張ります。
よろしくをお願いします。



4月の給食から

4月は安全に落ち着いて準備ができるように、1つの食器に1つのおかず、といった配膳し
やすい献立を取り入れました。スムーズに今年度の給食がスタートしています。



新たまねぎ

旬の食べ物を
ふんだんに



4月の人気メニュー



配膳しやすく食べやすいパンネマカロニを、
トマトソースで絡めました。



春キャベツ



新じゃが



みつば



5月の給食もお楽しみに！