

食育健康だより

9月号

家庭数

令和5年8月30日

横浜市立末吉小学校

校長 高山 和宣

栄養教諭 佐久間 直緒美



長い夏休みが終わりました。ご家族で楽しく過ごせたいでしょうか？

9月も暑さが残りますので、しっかり食べて熱中症になりにくい体を作っていきましょう。



【150年前の横浜】



8月31日の給食は、末吉小学校の開校150周年を祝った献立として「ハッシュドポーク」にしました。「ハッシュドポーク」にかかせない「トマトケチャップ」も発祥から約150年を迎えます。「ケチャップ」は、横浜の港にやってきた外国人のためにトマトを栽培し、その加工品として末吉小学校からほど近い子安の清水與助(やすけ)さんが全国で初めて作ったとされています。その歴史を、ハッシュドポークの給食の日に給食委員会の児童が、毎日ク

ラスに発行している「ぱくぱくだより」を通じて全校に紹介します。



この歴史をたどる情報を調べる際に、図書館司書の朝倉先生から横浜市の情報センターを紹介してもらい「機関紙横浜7号」にたどり着きました。貴重な資料を入手でき、

子供たちに紹介することができました。

【9月の献立について】



残暑が厳しい9月は、主食を食べやすくするために、ご飯におかずを混ぜて食べる「ビビンバ、豚丼、そばろ」を取り入れています。

旬の食品としては、「なす、ピーマン、さつまいも、鯖、鰹、梨」を使用します。

9月29日の十五夜にちなみ、末吉小学校では2日前の27日に満月を見立て丸い白玉を使った「月見汁」を出します。

【7月の食育の様子】

ゆでとうもろこしの日に、2年生がとうもろこしの皮むき体験をしました。農家さんには、使用の前日朝に収穫していただき、とても大きくて新鮮なものを納めてもらいました。太陽の光をたくさん浴びた実の大きいとうもろこしを、子供たちは「わあ、おおきい!」「皮がいっぱいあるね。」「これ(ひげ/めしべ)は取るの?」「先生!粒をきれいに食べる食べ方、お父さんに教えてもらったよ。」など楽しみながら一生懸命むいていました。



↑ランチルームに集まり、新聞を敷き、軍手をはめてむきました。

農家さんから「小さなとうもろこしがついている根付きの茎」もいただき、低学年が実際に触れられるようにしました。



← 大人の背の高さまで大きくなる



← とうもろこしの赤ちゃんだ!



1本を4つに切り
ゆでたら出き上がり!



3年生では、好き嫌いしないで食べるのがなぜ良いかを、ユーカリの葉しか食べないコアラと比較しました。主に同じものを食べて生きている草食動物や肉食動物と、雑食動物である人間は体の構造が違うことを伝え、人間はいろいろなものをバランスよく食べたほうが元気に生活できる話をしました。