

令和5年9月29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



【夏休みの料理コンクールの応募】

ご家庭のご協力を得て、応募して下さいましたみなさん、ありがとうございました。

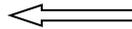
材料、味付け、見た目など工夫を凝らした料理はどれも素晴らしい作品でした。この中から、3年生の1作品を給食で紹介させていただくことになりました。実施日は、10月13日(金)です。既に配付されている献立表の変更をお願いします。

変更後

コーンスロー

材料:キャベツ、きゅうり、コーン、

エッグケア*



変更前

コーンサラダ

材料:キャベツ、きゅうり、コーン、

油、酢、塩、こしょう、からし

*見た目がマヨネーズのように見えますが、卵を含む特定原材料7品目不使用であり本校の給食でアレルギー対応している児童も食べられます。商品を以下のURLでご確認の上、ご不安な方はご連絡をお願いします。当日はエッグケアを1人1袋ずつ配り、開封してお皿の上で野菜と混ぜて食べます。運動会の前日ですので、モリモリ食べて元気をつけて欲しいと思います。

商品:https://www.kewpie.co.jp/no_egg/



【夏休みの自由課題と食育】

夏休みに児童が作った作品を、私も見させていただきました。生活に関すること、生物に関すること、地理に関すること、写真立てや粘土で作った作品や観察記録を冊子にしたものなどアイデア満載の作品がたくさんありました。食に関する実験や家庭での調理実習も多く、食に興味をもっている児童がいることも分かりました。毎日給食時間に読んでいる「ぱくぱくだより」を活用して食育クイズを出しているクラス、廊下で児童にあうと「今日の献立、なあに?」と質問も多く、身近な給食に興味をもってくださることを嬉しく思いました。

【末吉カップ】



10月はスポーツフェスティバルがあるので、スポーツと栄養の関係について少しお話ししたいと思います。ご存じのように、これを食べたから急にスポーツが上達するという食べ物はありません。日頃の食事を大切にすることが重要です。普段から運動をしている場合は、運動前にエネルギーになりやすい糖質(炭水化物/ごはんなど)を、運動後は筋肉の修復のために運動後できるだけ早くたんぱく質(牛乳・チーズ・卵・魚・肉など)を取りましょう。骨にも運動の刺激が入りますからカルシウムなどの無機質を取ることで骨を丈夫にすることができます。運動のパフォーマンスと関係があるのは筋肉、骨、関節、神経のコラボレーションです。どれかが秀でているよりも全体のバランスが大切です。例えば筋肉が強くても関節が弱いと怪我をしやすくなります。食事も運動も調和が大切です。末吉カップで頑張っている子供たちの姿を見ることを楽しみにしています。

【実りの秋】

 献立を作成している私たち管理栄養士は、物価上昇などが痛手になるときがあります。これまでも食材費高騰により、献立の内容を急遽変更することをしながら対応してきましたが、この秋も夏の異常気象で収穫の影響が出ないことを願います。末吉小学校全体の給食の残りは少々多めです。涼しくなって気持ちよく過ごせる時期にもなりましたので、子供たちに貴重な食材で作った調理員さんの愛情たっぷりの給食を大事に食べて欲しいなと思います。

 10月に使用する旬の食材は、鰹(かつお)、鯖(さば)、鮭(さけ)、さつま芋、里芋、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかんなどです。ご家庭で、簡単にできる「さつま芋と栗の甘煮(27日実施)」の作り方を紹介します。

材料:(4人分)

さつま芋 200g 細いもの1本位 (いちよう切りや輪切り)

栗(瓶入りの甘栗が簡単) 小さいもの10個位

砂糖 大さじ1・・・お好みで控えめに

みりん 小さじ1・・・お好みで控えめに

塩 少々

(作り方)

1. さつま芋切り、ゆでる(ホイルで巻いてオーブンで焼く方法だと甘みが抜けにくい)
2. 調味料と水大さじ4を煮立て、さつま芋と栗をあわせる