

食育健康だより

11月号

家庭数

令和5年10月31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

【ふれあい給食 10月4日】



日頃からお世話になっている地域の方々と給食時間を一緒に過ごしました。3・4年生が末吉小学校の代表として、感謝の気持ちを伝えました。

おいそがしい中、参加していただいた地域の皆様ありがとうございました。

【交流給食が始まりました】

10月6日より、5・6組さんの交流給食が始まりました。コロナウィルス感染症予防として交流給食ができない時期がありましたので、久しぶりに班で一緒に食べ、食後はおしゃべりを楽しみました。毎週金曜日を基本に実施しますので、これからもっと交流を深めていきたいと思っています。(5・6組の担任の先生より)

【11月は地産地消月間です】



地産地消とは、その地で作られた食材をその土地の人が食べるという意味です。

横浜では、キャベツや大根、小松菜など多くの野菜を生産しています。毎年、横浜

市では地産地消月間の取り組みとして市内産の食材1種類を決め、生産時から計

画的に生育しています。1日23万食以上の量を提供している大都市横浜の給食食材を確保するために農家の方々と連携しています。今年は、11月8日の「けんちん汁」に市内産の大根を、17日には都築区の小松菜を利用した献立として考えられた「小松菜とじゃこのふりかけ」を作ります。近くて新鮮な横浜産の野菜が市販されていたら、ご家庭の食材に加えてみてはいかがでしょうか。



【たべものの3つの働きをおぼえよう】

10月は、1・2・6年生に月の食育目標である「たべものの3つの働きをおぼえよう」を給食中に指導しました。

3つの働きは、その日の給食に使用されている食材を例に挙げ、低学年では、3つの色を信号機に合わせて「たべものの栄養

信号」として説明しました。給食は、3つの信号の色の食べ物が全て揃っていて、好き嫌いしないでなんでも食べると元気になれる話をしたところ、牛乳を飲みながら「カルシウム!赤の食べ物だね。」「(白滝を見て)これは何色?」「じゃがいもは何色?」とその日の食材について何色に入るのか質問されました。「苦手だけど、緑の野菜全部食べたよ!」という嬉しい声を聞くこともできました。

【魚のつく漢字】

6年生の教室近くに魚のつく漢字ポスターを掲示しました。



春が旬の「^{さわら}鱈」、雪が降る冬が旬の「^{たら}鱈」、堅い鰻節の材料である「^{かつお}鰻」など、それぞれ意味があって楽しい漢字もあります。秋においしい秋刀魚は、刀に似た形をしていることから「秋刀魚」と書かれます。興味をもった漢字から学んで欲しいと思います。

【創立150周年祝い献立の計画】

150周年のキャラクター 「いちごちゃん」



給食委員会の児童がお祝い献立として、祝いの膳に出す「赤飯」と

「150(数字のいち(1)・ご(5)からいちごゼリー)」を考えました。この献立は12月16日(土)に実施する予定です。また、セレクト給食も兼ねて、児童が秋から冬にかけて旬である果物を調べ、2つの果物ゼリーを候補にしました。セレクト給食とは、食品の栄養を知り、自分に必要だと思うもの

を選んで食べる「食品を選択する能力(食育目標の1つ)」の育成のために実施されています。12月1日に実施しますので、お子さんがどちらを選んだか話題にしてみてください。