

食育だより12月号



令和3年12月7日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
栄養教諭 山極 昌代

* 12月の献立から

- 冬至にちなんだ献立を取り入れました。(たらちり、かぼちゃのそぼろあんかけ)
- 体が温まる献立を多く取り入れました。(呉汁、たらちり、つみれ汁、みそ汁、野菜スープ、かぶのスープ煮、ボルシチ、ミネストローネ、いんげん豆のクリームシチュー、ほうとう)
- かぜを予防する働きのある食品を多く取り入れました。(だいこん、かぶ、はくさい、ブロッコリー、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、りんご、みかん)
- 旬の魚を使った献立を取り入れました。(たらちり、さばのあんかけ、はたはたのから揚げ)

* 都田西小の給食

- 8日(水) 13日(月) みそ汁 に だいこん葉(乾燥)(神奈川県三浦市産)を入れます。カロテン・カルシウム・鉄分など多く含まれます。
- 20日(月) 野菜のスープ煮にウインナーソーセージを入れます。
- 24日(金) 都田西小学校では給食を実施します。

ロールパン 牛乳 ペンネトマトソース(マカロニ まぐろ油漬 まぐろ水煮 ウインナーソーセージ たまねぎ トマト缶 エリンギ にんにく オリーブ油 トマトケチャップ 食塩 黒こしょう バジル)
スパイシー揚げ大豆(大豆水煮 でんぷん 米白絞油 食塩 黒こしょう パプリカ(粉) カレー粉 チリパウダー)
ミックスフルーツ(パイン缶 黄桃缶 みかん缶 砂糖 水)の献立です。

20日24日使用のウインナーソーセージ原材料
豚肉 食塩 砂糖 香辛料

○今月の横浜市内産野菜は こまつな・ほうれん草・キャベツ・長ねぎ・だいこん・にんじん・白菜の予定です。

◎1月の給食開始は11日(火)です。

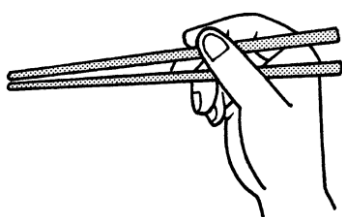
◎12月24日白衣を持ち帰りましたら、洗濯アイロンがけの上、1月7日学校再開日に持たせてください。

* 食に関する指導から「はし名人になろう」

11月8日18日22日、10組・1年生で「はし名人になろう(上手に箸を使おう)」を担当・栄養教諭が特別活動の時間に行いました。(18日は栄養教諭の実習生も授業に加わりました。)ご家庭での「はしを正しくもってたべよう」カードのご協力ありがとうございました。はしの持ち方は鉛筆の持ち方につながります。ご家庭でも、ぜひ食事中見てあげてください。



スポンジ・マカロニ・まめ(大豆)を箸でつまみました。



鉛筆をもつように、はしを一本持ちます。
下の箸は、親指のつけ根と薬指の先ではさみます。
親指、人差し指、中指で上の箸を動かします。下の箸は動かしません。

振り返りでは「まめがむずかかった」「今日正しく持つことができうれしかった」の声があがりました。

* 今月の食育タイムからタブレットを使用しています

11月はロイロノートを使用して食育タイムを行いました。ワークはタッチペンを用いて書き込み、担任や栄養教諭にデータで提出できます。資料をカラーで提供しやすくなりました。

タブレット上で書き込みをしています。



4年生ワークシート

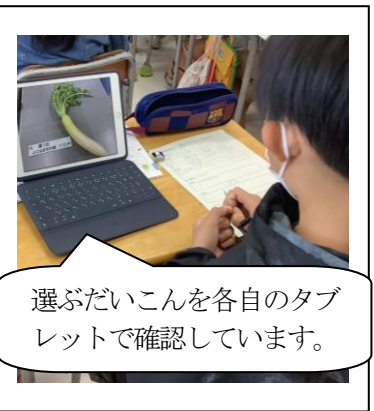
5年生のワークシートから

- 日本の自給率は多いものもあるけど、少ないものもありました。納豆だと21%なので、国内のものだけ食べるなら、10粒中2粒しか食べられないのだと分かりました。
- 日本は自給率が低くて驚きました。だから対策が必要だと思いました。

* 5年生家庭科から

11月10日～19日、5年生家庭科では「生活を支えるお金と物」について、家庭科担当教諭と栄養教諭とで、買い物に関連する授業をしました。家計の収入支出のバランス、欲しいものがあつたときの「買う買わない」の選択、買う場合の選ぶ観点（今回はだいこんを選ぶとき）、売買契約・レシートの大切さ、マーク食品表示、カード（ポイントカードを含めて）の扱いについてです。

ぜひご家庭でも、買い物の際に大切なお金をどう使うのかを話題にしていただければと思います。



選ぶだいこんを各自のタブレットで確認しています。

買い物のしくみ

1 商品を選ぶ



2 レジに商品を置く

これをください

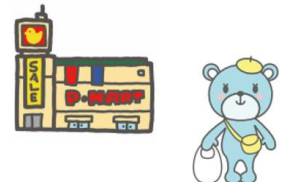


かしくまりました

3 お金をはらって、商品とレシートをもらう



4 店を出る



法律上は「買うことを伝えた」ときに「売買契約」が成立します。

* 6年生英語から～Where is the rice from? The rice is from Yamagata.



英語専科とAETによる授業の様子

英語学習では食に関する内容も扱っています。6年生 Unit 6では「食材を通じて世界のつながりを考え、発表することができる。」ことをめざしています。

給食の食材産地を問う内容では、国産のものであっても飼料、肥料などは外国から輸入されていることもあり、世界とつながっていることを確認しています。

4年 組名前

○下にある行事に関係する食べ物と、こめられた意味や願いを線でむすんでみましょう。

3月 ひなまつり		かしわもち かしわの葉は、次の葉のめがでてから新しい葉が育ちます。自分の子どもが健康に育つことをねがう気持ちがかめられています。
3月と8月 おひぎん		ひしもち 一層はももの花のピンクまんが、二層は黄色い餅で、三層は白餅でまっさらの餅屋を表現しています。
5月 こどもの日		年こしそば 細く長いそばを食べて長さを願う習慣や、節のめがとれればやすういことから、わざわいもちを切って、新しい年をむかえるという習慣があります。
11月 七五三		ぼたもち(8月)おはぎ(9月) 事はぼたもちの花、秋ははぎの花の香りがついているあんこの粒がよぶよぶにめが、新しいおはぎのめがを食べてます。
12月 おあめめか		ちとせあめ 子どものこれまでの成長をよろこび、これからも元気な成長できるようにめが、新しいおはぎのめがを食べてます。