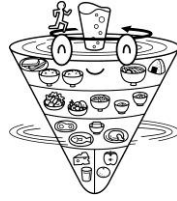


食育だより5月号



令和4年5月9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

* 5月の献立から

- 旬の食品を多く取り入れました。(かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・糸みつば・メロン)
- こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしを取り入れました。
- 開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。(塩焼きそば・スパゲティナポリタン)
- 新献立としてチャーハンの具を取り入れました。
- * 今月入るアイスクリームは乳使用・卵不使用です。

* 都田西小の給食

○今月の横浜市内産野菜は、こまつな・キャベツ・にんじんです。

* お弁当の衛生に気をつけて

5月から校外学習が始まり、お弁当を食べる機会が増えます。
衛生的に作るコツを挙げました。



○細菌をつけない

- ・調理の前は石けんで手を洗いましょう。
- ・盛り付けには必ず箸などを使い、手で直接ご飯やおかずに触れないようにしましょう。
- ・おにぎりを作るときはラップで包んでにぎりましょう。
- ・お弁当箱はきれいに洗っておきましょう。6.0℃以上の湯をかけておくこともおすすめです。



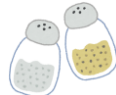
○細菌を減らす

- ・材料の中心までよく火を通しましょう。火の通りにくいハンバーグ・から揚げ・冷凍食品は特に要注意です。卵焼きも中までよく火を通します。
- ・作って冷凍しておいたもの・練り製品(ちくわなど)も盛り付ける前に再び必ず火を通しましょう。



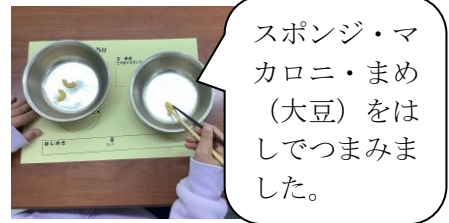
○細菌を増やさない

- ・汁気はよくきりましょう。
- ・細菌増殖を遅らせるために、やや濃いめに味をつけたり、酢や梅干しを活用したりしましょう。
- ・生野菜や果物を入れるときにはよく洗い、水気をきってから他のおかずとは別の容器だと安心です。おかずカップもおすすめです。
- ・ご飯もおかずも手早くさましてからふたをしましょう。保冷剤活用をおすすめします。

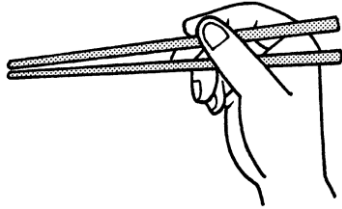


* 食に関する指導から「はしをじょうずにつかおう」

4月26・27日、1年生で「はしをじょうずにつかおう」を担当・栄養教諭が特別活動の時間に行いました。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)をはしでつまみました。



鉛筆をもつように、はしを一本持ちます。
下のはしは、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。下のはしは動かしません。

振り返りでは「まめがむずかしかった」「じょうずにできてうれしかった」の声があがりました。

* 食育タイムの内容をお知らせします

本校で昨年度から実施している食育タイムです。横浜市教育委員会で作成された「バランスイーナカード」をもとに今年度からスキルタイムの時間に年間7回実施します。低学年・中学年・高学年別に内容をわけ、ロイノート・プリントと併用して行います。

日にち	1・2年生	3・4年生	5・6年生
4/21	1年生「よそわれたきゅうしょくをたべることにちょうせんする」目標設定 2年生 1年間の目標設定	1年間の目標設定	
5/19	元気の出る黄色の食べ物を知ろう	バランスイーナちゃんについて知ろう	早起きをして、バランスのよい朝食を食べよう
7/14	夏に元気に育つ野菜を食べよう	「もったいない」ことについて考えてみよう	日本型食生活について知ろう
11/17	地産池消と旬を知ろう		
12/15	じょうぶな体をつくる赤の食べ物を知ろう	いろいろな行事食を知ろう	よく噛むこと大切さを知り、よく噛んで食べるようにしよう
1/19	かぜに負けない緑の食べ物を知ろう	早ね・早おき・朝ごはんをころがけよう	バランスイーナちゃんで五大栄養素について知ろう
3/2	一年間のふり返り		

かお きいろのたべもの



主食としてエネルギーのもとになるだけでなく、体をつくる良質なたんぱく質を多く含みます。まずは主食をしっかり食べることを家庭でもお伝えください。



かみのけ みどりのたべもの



病気を防ぎ、体の調子をととのえます。

ふく あかのたべもの



からだをつくれます。