

食育だより7月号



令和4年7月13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

* 7月の献立から

- 旬の食材を多く取り入れました。
(とうがん・えだまめ・オクラ・なす・ズッキーニ・すいか・とうもろこし・きゅうり・トマト・かぼちゃ・にがうり(ゴーヤ))
- 夏野菜を使った献立を多く取り入れました。
(夏野菜のカレー・とうがんのスープ・夏野菜のスパゲティ・えだまめ・ゆでとうもろこし・ゴーヤチャンプルー)
- 七夕にちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
- 食欲が増す献立を取り入れました。
(夏野菜のカレー・白身魚のチリソース・ジャガマーボー・カレーピラフの具・チリコンカン・バーベキューソース炒め)
- 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。
(ごはん・牛乳・肉じゃが・即席漬・だいずとじゃこの炒り煮)



* 都田西小の給食

○今月の横浜市内産野菜はキャベツ・こまつな・じゃがいも・トマトの予定です。

*7月の給食は20日(水)まで、夏休み明け 都田西小の給食は8月30日(火)からです。
(基準献立は9月1日(水)からです。)

*8月30日(水)の献立は ロールパン 牛乳 ムサカ 野菜スープ ヨーグルト

ギリシャ料理を取り入れました。ムサカは蒸したじゃがいも・ツナ・なすのトマトソースにチーズをのせてオーブンで焼きます。

*8月31日(木)の献立は 白飯 牛乳 こまつな花まる丼の具 中華あえ を予定しています。

都筑区で生産量の多い「こまつな」を使った中華丼を取り入れました。

ムサカ(まぐろ油漬・乾燥大豆・たまねぎ・なす・にんにく・オリーブ油・トマトケチャップ・ワイン・食塩・こしょう・じゃがいも・チーズ)

野菜スープ(豚肉・いんげん豆・たまねぎ・キャベツ・にんじん・しょうゆ・酒・食塩・黒こしょう・豚ガラスープ・水)

こまつな花マル丼の具(豚肉・なると・たまねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・スイートコーン・エリンギ・しょうが・油・しょうゆ・砂糖・食塩・こしょう・ごま油・片栗粉・チキンブイヨン・水)

中華あえ(もやし・きゅうり・にんじん・いりごま(白)・しょうゆ・砂糖・穀物酢・食塩・ごま油・ラー油)

*なるとの原材料 : 魚肉すり身 片栗粉 砂糖 食塩 着色料(紅麹) 水

*20日(水)給食当番をしたお子さんが白衣を持ち帰りましたら、洗濯・アイロンがけをして、8月29日(月)に学校へ持たせてください。 よろしくお願いたします。



*2年生特別活動から

6月18日(土)、21日(火)に2年生の特別活動の時間に栄養教諭と担任で「大きなおたよりのひみつ」の内容の活動をしました。子どもたちには「大便とは大きなお便り」であることを伝え、「野菜をきちんととる・よくかんで食べる・冷たいものを食べすぎない・トイレをがまんしない」、夜よく寝ること・適度に体を動かすこと・食物せんいの多いものを食べることは元気な生活につながっていることを確認しました。免疫細胞の8割から9割が腸内器官にあると言われています。



「やってみようカード」について各ご家庭でのご協力ありがとうございました。

ワークシート 児童のまとめから

- ・げんきになるには、はやねはやおきをして、ごはんをよくたべて うんどうをすることなんだと思いました。
- ・げんきになるには、いっぱい水ぶんとって やさいやえいようのあるものをたべると、げんきになる。
- ・きょうわかったことは、しょくもつせんいという名まえをはじめてしりました。
- ・げんきにいろいろなものをたべて 早おきとかでげんきになるかなと思いました。

やってみようカード おうちの人から

- ・話を聞いてから食事をしっかり食べてくれています。特に野菜料理が苦手でしたが残さず食べています。朝におたよりが来るようになりました。
- ・大きなおたよりのひみつを勉強して食べるものや生活を整えることの大切さを学んだようです。「冷たいものを食べすぎではだめなんだよ」と言っていたので、この夏はアイス等、気をつけてくれそうです。
- ・よくかんさつできました。夜ねる時もお腹を冷やさないようにタオルを自分でかけて寝ています。
- ・ほぼ毎日げんきなおたよりが出ました。よく残してしまうみそ汁やスープもしっかり食べることができました。よくがんばりました。
- ・毎日、早起きとストレッチをしてとてもえらいです。これからもつづけて元気に過ごしてね



*「毎日コツコツ骨貯金カード」(夏休み)について

保健から夏休みに向けて配布する「はみがきカレンダー」の裏面に「毎日コツコツ骨貯金カード」(夏休み)を入れました。夏休み中の5日間、ご家庭でお子様と日にちを決めていただき、生活の各項目で○をつけてください。



8月30日(火)に各担任へ提出をお願いします。



*はしリンピックを実施しました。

児童給食委員会の活動では今年度、「はしリンピック」を企画しました。児童代表委員会で決勝のルールについてクラスで話し合ったことをもとに決めました。

予選では各クラスで30秒間、大豆をはしで皿から皿に移した数を競いました。

決勝では各クラスの代表1名で、7月1日～8日中休み、学年ごとに少人数教室で 1・2年生はマカロニ、3・4年生はマカロニ・大豆ミックス(マカロニ1点 大豆10点)、5・6年生は大豆を移し替えました。

決勝の様子は給食時間のお昼の放送で撮影した動画を流しました。



優勝

1年生 1組 2年生 4組
3年生 3組 4年生 3組
5年生 2組 6年生 3組でした。



放送室にて結果発表を係の児童が行いました。日常活動では給食時間の始めに「ぱくぱくだより」を放送しています。