

# 食育だより9月号



令和5年9月7日  
横浜市立都田西小学校  
校長 三橋 淳子  
食育推進委員会

## \* 9月の献立から

- 旬の食品を取り入れました。(なす、ピーマン、さつまいも、さば、かつお、なし)
- 十五夜(9月29日)にちなんだ料理を取り入れました。(月見汁)
- 敬老の日になみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。(ごはん、煮魚、磯香あえ、みそ汁)
- 残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。(ビビンバ、麻婆なす、いわしのかば焼き、豚丼の具、肉そぼろ)
- はま菜ちゃん料理コンクールの受賞作品を取り入れました。(はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め)

## \* 都田西小の給食

- 9月7日(木)地域の「浜なし」(一人1/8切れ)を取り入れました。  
おいしくて人気があり、購入しにくいので「幻の浜なし」とも言われています。
- 9月の横浜市内産野菜はこまつな・キャベツの予定です。



## \* 後期からグループ会食が始まります

「食に関する指導の手引き」(平成31年3月 文科省)には「食事が大切なコミュニケーションの場であるということを理解し、コミュニケーションを図ろうとする態度を養う。」とあります。

本校では後期より、グループ会食を再開していきたいと考えています。4年ぶりの再開となるため、安全に配慮して実施していくために、給食指導の手引(横浜市教育委員会)に沿って進めていきます。

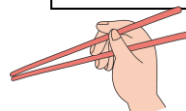
### やくそく

- モグモグタイム 最初の10分は食べることに集中する。
- グループは4人程度。あまり多い人数にしない。
- クラスで感染症等の流行中は、机を前向きにして食べる。
- 机をグループの形に並べてから、手洗いに行く。
- 片付けは一人ひとりで片づけることを継続する。
- 口の中に食べ物が入っているときには、話をしない。
- 会話は、グループ内のみ。適切な声の大きさ・話題を考えて話す。



## \* 夏休み前「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「はしリンピック」を実施しました。予選では各クラスで30秒間、大豆をはしでつかみ、皿から皿に移した数を競いました。6月28日～7月7日までの中休みに、各クラスの代表1名による決勝戦を学年ごとに行いました。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。決勝の様子を撮影した動画をお昼の放送で流しました。



## \* 8月の給食から

○ 8月30日〈台湾料理〉 ご飯 牛乳 ルーロー飯の具 ティエンプラー はるさめスープ



「ルーロー飯の具」は、「五香粉」が入れたことで「思っていた肉そぼろと味が違う」という声がありました。初めて食べる味だったと思います。

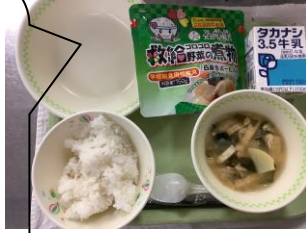
「ティエンプラー」は「発音が天ぷらに似ている」と気づいたお子さんがいました。台湾の屋台では日本のおでんのような魚肉練り製品が多く食べられています。

○ 8月31日〈防災給食〉 ご飯 牛乳 救給シリーズゴロゴロ野菜の煮物（非常食の煮物）みそ汁



### 非常食の煮物

災害時、ご飯やパンだけの支給となり、便秘になったり、けがが治りにくくなったりするので、野菜摂取ができるように考えられました。



非常時にはパックに入った非常食を食べることがあります。いざというときに、自分で食べることができるように体験をしました。

あらかじめ各クラスにて「防災の日について」や「パックの開け方について」の動画を視聴してから給食を食べました。

事前視聴した「防災の日について」「パックの開け方について」等の動画（食育部作成）

みなさんは9月1日は何の日が知っていますか？  
ちょうど100年前の1923年9月1日、  
関東大震災が起こりました。  
そこで、  
災害に備えたり、知識を高めたりするため、  
9月1日を防災の日としています。

今日の給食では、防災食の煮物を食べます。  
地震や災害の非常時にはパックのおかずを食べることがあります。  
いざという時に、自分で食べることができるように、体験してみましょう。

#### ①にもののパックをあける。

←ここをきる



- ②おさらにいれる。
- ③スプーンでたべる。
- ④へらしたり、ふやしたりはできません。



くぼるときは、パックは、おさらのよにおきます。  
おさをよごさないため、パックをおさらのなかに おかないようにしましょう。

いえでも おうちの人と  
ぼうさいのしょくじや  
そなえについて  
はなしてみましよう。  
これで、おわります。

1923年9月1日関東大震災から今年では100年です。子どもたちからは「災害が起こったときも元気でいられるように、普通のように好き嫌いなく食べられるといいんだな」という声がありました。ぜひご家庭でも話題にさせていただきたいと思います。

子どもたちが考えた 非常食の煮物のキャッチフレーズを一部、紹介します。

☆あって損はない 栄養満点 非常食

☆栄養満点 うまい煮物

☆非常食 食べて学ぼう防災の日

☆栄養満点 おいしい煮物

☆非常食 災害備えて 食べてみて

☆非常食 いざ食べる時 おいしいね

☆いつかは分からない災害 もっておけば安心非常食

☆災害時 もしもに備えて非常食 手順をみんなで覚えよう