

# 食育だより 12月号



令和5年11月29日  
横浜市立都田西小学校  
校長 三橋 淳子  
食育推進委員会

## \* 12月の献立から

- 旬の食品を多く取り入れました。(こまつな、はくさい、だいこん、かぶ、りんご、みかん、ゆず、さば、たら)
- 冬至にちなんだ食品を使った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。(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、ほうとう、肉だんごとはくさいのスープ)
- かぜを予防するはたら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、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)
- 新献立として「こまつな花マルどんの具」を取り入れました。



☆12月基準献立作成担当は都筑区です。昨年度、本校を含む都筑区の数校で実施した「こまつな花マルどんの具」を、今年度は横浜市全体の基準献立として実施します。献立のねらいとして、横浜市内で都筑区は農業生産者数が1位であること、こまつなの生産量が多いことを児童に知らせています。

## \* 都田西小の給食

- 4日(月) ツナそぼろ→キャベツナそぼろ(まぐろ油漬 まぐろ水煮 凍り豆腐 キャベツ にんじん しょうが しょうゆ 砂糖 酒 水) 本校2年生児童が「はま菜ちゃん料理コンクール」に応募した作品を取り入れました。みそ汁の実に生活科で2年生が収穫したさつまいもを入れます。
- 今月の横浜市内産野菜はこまつな、ほうれんそう、にんじん、だいこんの予定です。
- ◎12月22日(金)に白衣を持ち帰りましたら、洗濯アイロンがけの上、1月9日(火)学校再開日に持たせてください。
- ◎1月の給食開始は11日(木)です。



## \* 食に関する指導～5年生家庭科「食べて元気に」

10月末より、5年生の家庭科は食の題材 伝統的な日常食 ご飯とみそ汁～みそ汁1UP大作戦で家族に食べてもらおう～に入りました。



炊飯の学習では、ガラスの耐熱なべで様子を確認することで、炊飯の際、炊飯器の中で起きている様子を理解することができました。



みそ汁の学習では、実習前に「エア調理」を実施し、児童がお互いに動画を撮り、手順の確認を行うことができました。手際よく実習できるようにしています。

## \* ご飯とみそ汁を組み合わせよう

和食の基本である、ご飯とみそ汁の組み合わせで食事をとることをおすすめします。米に不足しているアミノ酸リジンのみそ汁の原料大豆が補い、アミノ酸スコアといわれるたんぱく質のバランスは100(満点)となります。なお、ご飯にはお茶碗1杯で牛乳1本200mL分の1/2のたんぱく質が含まれています。