

食育だより 1月号



令和6年1月17日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
食育推進委員会

* 1月の献立から

- 日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。(白玉雑煮、なます)
- 給食週間にちなんだ献立を取り入れました。
 - ・歴史を伝える献立 (ごはん・梅干し・焼きのり)
 - ・横浜にかかわりの深い献立 (すき焼き風煮、サンマー麺)
 - ・給食に関わる人に感謝の気持ちをもてる献立 (とんかつ)
- 冬に美味しい旬の食品を取り入れました。(ぶり、たら、さば、ほうれんそう、こまつな、はくさい、しゅんぎく、みずな、だいこん、ぼんかん)



* 都田西小の給食



- 18日(木) 国際理解のプリーティ先生のお国、スリランカの料理を取り入れます。

チキンカレー (鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・油・米粉・カレー粉・トマトケチャップ・中濃ソース・しょうゆ・食塩・水)

ジーニサンバル (たまねぎとかつお節の炒め物) (たまねぎ・かつお節・食塩・油)

キャベツのサブジ (蒸し煮) (キャベツ・にんじん・クミンパウダー・食塩)

- *スリランカでは、カレールーを作らずたまねぎを炒めるときに全量のカレー粉を入れます。今回は食べやすく米粉でとろみをつけました。チキンカレーに「ジーニサンバル」という、トッピングをのせます。野菜はサブジという蒸し煮にするそうです。
- *スリランカには日本の「かつお節」と同じ「モルジブフィッシュ」というものがあり、どちらが先というわけではなく、ほぼ同時代に作られたものだそうです。サラダに使ったり、玉ねぎなど野菜といためたりします。

◎家庭科と給食のコラボで企画した6年生がクラスごとに考えた献立を実施!

(1月23日・29日、2月5日・8日・27日) (5クラス分)



6年家庭科「給食プロジェクト～1食分の献立をたてて全校のみんなに食べてもらおう～」の題材でたてた献立です。給食を活用して、献立のたて方を学習しました。全校のみんなにむけて「元気になってほしい」「健康になってほしい」「おいしく食べてほしい」と他者を意識して、どのように献立をたてるとよいのか考えました。個人でたて、グループで決めて、最後にクラスとしての献立を決めました。献立をたてる視点は「栄養バランス」の他、「色どり」「分量」「健康」「旬」「味つけ」「だれのために」「地産地消」「予算」としました。ご飯、牛乳、主菜はそのままで、副菜、みそ汁の実を考えました。

- 23日(火) 6年5組企画

麦ご飯・牛乳・さばの甘酢あんかけ (基準献立 さば・片栗粉・米粉・油・ねぎ・しょうが・しょうゆ・砂糖・穀物酢・片栗粉)

もやしとこまつなのナムル (もやし・こまつな・にんにく・しょうゆ・食塩・ごま油)

豚汁 (しょうが入り) (木綿豆腐・豚肉・だいこん・さつまいも・ねぎ・にんじん・えのきたけ・しょうが・こんにゃく・淡色辛口みそ・赤色辛口みそ・かつお節・水)

- *6年5組のコンセプト①冬が旬の食材を入れます。②区内生産者のものを選びます。③豚汁は具材たっぷりて栄養満点です。④味付けのしっかりしたナムルで野菜が苦手な人も食べられます。⑤さばとナムルの組み合わせで食が進みます。⑥豚汁は体を温める「しょうが」入りです。

○29日(月)6年4組企画

ご飯 牛乳 とんかつ(6-4特製ソース)(とんかつは基準献立で学校の給食室で豚肉の切り身に塩こしょう・小麦粉・パン粉をつけて油で揚げます。)

(ソース: ウスターソース・トマトケチャップ・しょうゆ・砂糖・酒で作ります。)

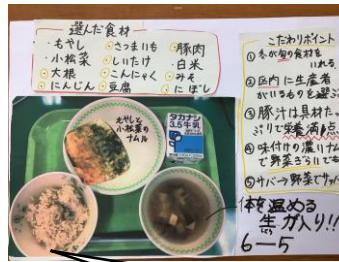
磯香あえ(減塩)(キャベツ・きざみのり・しょうゆ・塩)

みそ汁(豆腐・白菜・にんじん・えのきたけ・淡色辛口みそ・赤色辛口みそ・かつお節・水)

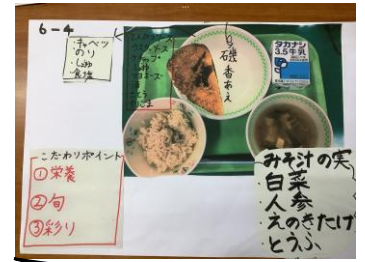
*6年4組のコンセプト ①栄養・旬・色どりにこだわりました。②とんかつソースを6-4特製ソースにしています。③1年生にも人気のある磯香あえにしました。④とんかつにソースをかけているので、生活習慣病予防のため、磯香あえはしょうゆ・塩をいつもの半量にします。



自分でたてた献立を持ち寄り、グループで話し合い、グループの献立を決めました。



6-5の献立



6-4の献立

○1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。

*令和6年度へむけて、食物アレルギーのお子さんのご家庭へのお知らせ

喘息などのアレルギーや食物アレルギーのお子さんのご家庭には横浜市共通の「学校生活管理指導表」(医療機関記入)「食物アレルギー対応票」(保護者の方記入) 令和6年度用を配付しています。給食に限らず校外学習、宿泊体験等での体調管理を考え、該当のご家庭に記入をお願いするものです。また継続の方についても、書類を提出していただき、面談または電話で様子の確認をさせていただきます。

新たにアレルギー対応が必要なご家庭は、担任または養護教諭、栄養教諭までご連絡ください。ご協力をお願いいたします。

1学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)

1学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)		2食物アレルギー対応票	
※目的 この生活管理指導表は、学校の生活において特別な配慮や管理が必要となった場合に活用が予定されています。		※目的 学校における日常の取組及び緊急時の対応に活用するため、記載された内容を全職員で共有することに同意します。	
アレルギー疾患 A 食物アレルギー(食物アレルギー)の発症の有無 B アナフィラキシー C 喘息 D 重症アレルギー疾患	学校生活上の留意点 A 緊急時 B 発症時の対応 C 発症時の対応 D その他の配慮(管理事項(自由記入))	保護者記入用 氏名 住所 電話番号 緊急時の対応	医療機関記入用 医師 診断内容 処方薬 緊急時の対応

保護者記入用

医療機関記入用

食物アレルギー対応票

学年	年度	年	組	(生年月日: 年 月 日)
児童生徒氏名		(性別:) 年 月 日		
緊急連絡先				
1	氏名	続柄	電話番号	特記事項
2				
3				
主治医				
医療機関名・診療科名		主治医名		
電話番号		住所		
原因食品と摂取後の症状				
家庭での食事・外食・おやつについての除去方法				
学校給食に希望する対応内容				
学校生活における留意点				
緊急時の対応				
アナフィラキシーショックの経験の有無				
学校記入欄				
学校における日常の取組及び緊急時の対応に活用するため、記載された内容を全職員で共有することに同意します。 保護者署名				