

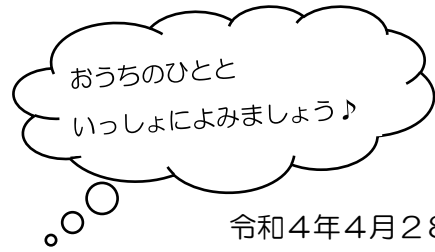


きゅうしょく

給食だより

がつごう

5月号



令和4年4月28日
横浜市立下田小学校

5月の献立について

☆は下田小学校独自のおしらせです

- ・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の具を取り入れました。
- ・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。

☆小松菜は、一か月を通して港北区産、横浜市産のものを使用します。
(天候等により使用できない場合があります)



下田小学校の給食では、**地産地消**(その地域でとれたものをその地域で消費すること)を推進するために、神奈川県産、横浜市産、港北区産などの地域産物を、積極的に取り入れています。

地産地消には、 ☆食材を、とれたての新鮮な状態で食べることができる

☆生産者の顔が見えるため、安心・安全

☆運送距離が短いため、環境に優しく、経済的 などのメリットがあります。

その他の食材産地・アレルギー情報等は、よこはま学校食育財団 HP (<https://ygs.or.jp/>) からご確認ください。

給食室のメンバー紹介

下田小学校では、昨年度に引き続き調理業務を(株)スエヒロに委託しています。



栄養士の中島です。
みなさんが毎日健康に過ごせるように、栄養バランスよくおいしい給食を提供していきます。

1年間よろしくお願ひします!

♪ 学校給食について ♪

学校給食では、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養バランスがよい、おいしい食事を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣や食に関する知識を身に付けるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食を話題にしてみてください。

* 献立について *

学校行事等により、献立や給食実施日が「学校給食基準献立予定表」と異なる場合があります。変更は、給食だよりでお知らせします。

* 新型コロナウイルス対策について *

昨年度に引き続き、給食時間前後の手洗い、換気、自分の給食は自分で取りに行く、食事中は全員前を向いて会話を控える等の感染防止対策を行います。

* アレルギー対応について *

下田小学校では、食物アレルギーのある児童も給食が楽しめるように、アレルギー対応を行っています。食物アレルギーに関して心配な点がございましたら、栄養士までご連絡ください。

* 給食当番になったら *

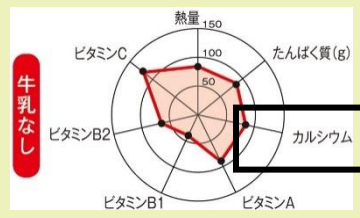
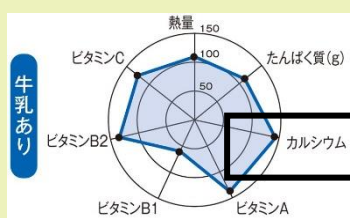
白衣を持ち帰りましたら、ご家庭で洗濯、アイロンがけをお願いいたします。ボタンやひもがとれていたり、ゴムが緩んでいたりしましたら、お手数ですが修繕をお願いいたします。（ご家庭にある似たものを使っていただいて結構です。）子どもたちが気持ちよく当番活動ができるように、ご協力よろしくをお願いいたします。

* 給食Q&A *

Q1. 毎日牛乳がでるのはどうして？

A1. カルシウム摂取のためです。カルシウムは、特に骨や歯の成長に大切な栄養素です。日常の食生活では不足しやすいため、給食では一日に必要なカルシウム量の約半分が摂れるように献立がたてられています。

(例) 給食の牛乳あり・なしのカルシウム量の違い



出典：食育早わかり図鑑 群羊社、大切な栄養素
カルシウム 農林水産省 HP

カルシウムは、牛乳のほかにもヨーグルト、チーズ、小松菜、切り干し大根、ひじき、ししゃも、豆腐、納豆などに多く含まれています。給食ではこれらの食材も組み合わせながらカルシウム量を確保しています。

Q2. 麺類の献立にパンやごはんがつくのはどうして？

A2. エネルギー摂取のためです。

麺類だけでは基準の半分程度しかエネルギー量を満たすことができないため、パンやごはんを組み合わせ調整しています。（麺と組み合わせる日は、普段よりもパンやごはんの量が少なめに設定されています。）

(例) 中学年のエネルギー摂取基準：650kcal

塩やきそば 226kcal、スパゲティトマトソース 240kcal、きつねうどん 191kcal