

食育だより

川崎市立西有馬小学校
令和6年 10月 30日



木々の葉が色づきはじめ、秋の深まりを感じるころとなりました。

これからの寒い時期、給食ではとろみのあるスープやシチューなど、体の温まる献立を多く取り入れるようにしています。また、衛生上の理由で、暑い時期にはできなかった献立も登場します。寒い時期ならではのメニューを味わってみてください。

11月の献立から



11月の給食目標 ・食文化について考えよう（和食） 食育の視点【食文化】

ねらいは「日本の食文化について知り、和食のよさを理解する」です。

和食は、米を主食にして主菜や副菜を組み合わせることで、栄養のバランスが整う食事といわれています。和食は日本の自然や風土から生まれ、私たちが昔から受けついできた食文化です。

給食では、できるだけ和食の献立を取り入れるようにしています。11月は日本の食文化について考える献立となるように意識して作成しました。

季節の食品



ほうれん草・チンゲン菜・大根・白菜・じゃが芋・里芋・さつまいも・にんじん・長ねぎ・みかん
りんご・鮭・さば

新献立

11月6日（水）もやしのおかか炒め

にんじんともやしをごま油で炒め、チンゲン菜と削り節、白いりごまを加えた炒め物です。砂糖としょうゆのみのシンプルな味付けです。

「おかか」はかつおの削り節の別名です。旨味の多いおかかと、ごまの香りで野菜を食べやすくしています。



試作時の画像より

和食の日の行事食

11月22日（金）

ごはん・牛乳・鮭の塩焼き・五目きんぴら・豆腐と大根のとろみ汁

11月24日は和食の日です。「いい日本食の日」の語呂合わせから、和食の文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として「和食の日」となりました。

22日は箸を使って食事をする日でもあります。鮭の切り身は大きな骨は取り除いてありますが、小骨は残っていることがあります。箸を使って魚の骨をとる練習にもなる献立です。



学校給食試食会がありました

当日の献立 フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ)・牛乳・粉ふき芋・コンソメスープ

10月17日（水）に学校給食試食会がありました。当日は54名の参加がありました。

まず、栄養教諭から川崎市の学校給食の概要や、西有馬小学校の給食室の一日の流れの説明を聞き、子どもたちが毎日やっているように、準備・会食・片付けを体験しました。

その後、子どもたちの給食時間の様子を見学して終了となりました。

「普段は見られない給食室の中の様子を画像で見ることができて、新鮮な体験だった」「我が子が給食の野菜はおいしく食べられると言っていたので、今日は試食ができてよかった」といった声を聞くことができました。

全国都市緑化かわさきフェアにちなんだ給食がありました

10月28日（月）の給食には、全国都市緑化かわさきフェアにちなんだイラスト付きの袋に入った焼きのりが川崎市内の全小中学校で提供されました。川崎市内の中学校でデザインを募集し、中野島中学校2年塵濱里帆さんのイラストが採用されました。



きなこパンを作る様子をお知らせします

西有馬小学校では、給食の準備時間が給食についての知識を深めるためスライドを作成しています。当日の食べ物の栄養についてや、給食室の様子を知らせる内容となっています。今回は、きなこパンを作る様子を知らせるスライドを紹介します。

今日の給食10月24日

きなこパン・ぎゅうにゅう
カレーシチュー
ボイルやさい
わふうドレッシング

ねらい きなこパンをしる こんだて

きょうは、きなこパンをつくるようすをお知らせします。



油(あぶら)のなかにパンをしずませて



きなこをよくまぶして、クラスのかずをかぞえます

