

食育だより 2026.6 明治小学校

1年生保護者対象 給食試食会を行いました

5月22日(金)に試食会を行いました。当日のメニューは「ごはん 夏野菜の酢豚 ひじきスープ 牛乳」でした。参加された方には給食当番もしていただきました!!
ありがとうございました

6月は食育月間 毎月19日は食育の日



子どものうちから健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健康な心と体を培い豊かな人間性を育む基礎となります。
「草食・早起き・朝ごはん」は毎日の生活リズムを確立し健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとても大切にしています。「食事」はただ単に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには、欠かせない要素であり、「根」なのです。

また、家族と共にする食事は、食卓の楽しい風景とともに、生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれています。

私たちの健康な心と体をつくる大事な「食事」について、今一度見直してみませんか。

学校における食育

学校では、教育活動全体を通して、食に関する資力・能力を育むことを目指しています。

食卓のバランスや旬の食材、地域の食文化などを学び、自分自身の健康を支える一生ものの知識を身につけていきます。

給食の時間には、地域や消費の食文化などを南立で伝え、ありさつやマナーを学び、思いやりの心も育みます。



授業の中には、家庭科、保健体育、特別活動、生活科、総合・道徳など食に関連した内容と連携して行います。

★アンケートより

＜今日のメニューについて＞

- ・おいしかったです。量もちょうど良かったです。組み合わせもバランスがとれていると思いました。
- ・酢豚にきゅうり、初体験でした!とてもおいしくて、食感を楽しむことができて良かったです。
- ・やはりスープがおいしい。ひじきをスープに入れたことがなく、今回おいしかったのでまねしてみたい。
- ・味付けがしっかりしていて、食べやすかった。出汁の味が感じられ、これぞ手作り!の感じがします。家でなかなか作れないので、ありがたいです。
- ・家での味付けを、もう少し薄味にしてみようと思いました。

＜その他＞

- ・とても手の込んだ給食を作ってくださっていることを知り、家でも子どもにしっかり伝えようと思いました。
- ・子どもが給食をとても楽しみにしており、ありがたいです。献立表もよく見ており、普段家ではあまり作らないメニューを食べると感想を教えてください、家でも食べてみようかとなりました。
- ・学校での給食に対して、安心と感謝の気持ちでいっぱいになりました。
- ・明治小の給食がほぼ手作りで、かつおいしく栄養面でも安心できることを知れてとても良かったです。子どもも毎日満足して帰ってくるのが納得しました。

ちなみに、今日のアンケートで、献立表や食育だよりについてもお聞きしました。

●献立表については、よく見る 50% さっと見る 50% 見ない 0%

●家庭の食事の参考に、ある 76% ない 24% でした。

よくカレーの日に「きのうカレーだったー!」などおうちのメニューとのかがりやの子が多いです。献立表を見て、いっしょに楽しめるとありがたいです。

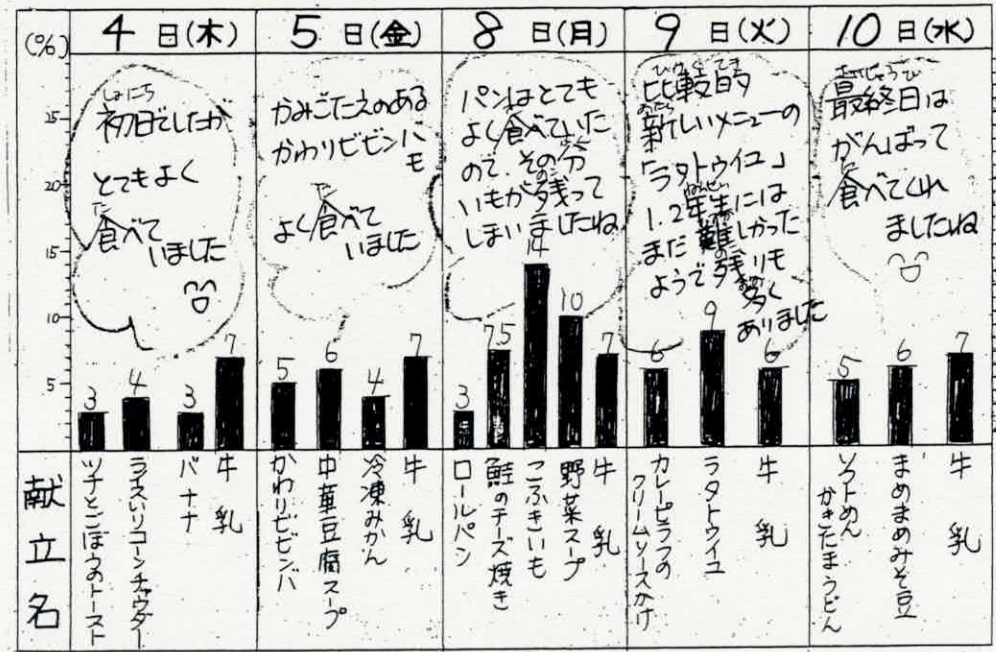
●食育だよりについては、いつも読む 69% 時々読む 31% 読まない 0%
多くの方に読んでいただけてありがたいです。できるだけ興味をもってもらえ、読みやすく、楽しい紙面づくりを目指し、これからも発信していきたいと思います。



藤沢市の給食、明治小の給食への思いをご理解いただき、ありがとうございます。今後も安心、安全でおいしい給食作りに励んでいきたいと思っています。

また、9月29日にはPTA主催の全校対象の給食試食会も予定しています。ぜひおうちへの参加をお待ちしています。

6/4~10 食べ残し調べの結果をお知らせします



食べ残し調べは、5日間を年に3回、実際に作ったものとクラスから残ったものにをはかり、どのくらい食べられたか、どのくらい栄養がとれていたかを調査するものです。今回は、今年度の1回目として行いました。

6月のこの時期は、まだまだその学年としての必要量まで食べられないうことが多いのですが、今回はどの学年もがんばって食べていました。

ついでに見ると、内容はもちろんです。品数、食べられるかどうかを左右すると思います。8日はピの洋食でしたが、5品あり、パンはがまん、7品と、つみきもは量も多く、食べきれなかった、というかんじでしょうか。栄養価としては、全部食べてもらいたいというのですが、「食べごたえ」も含めて、今後の献立作成の参考にしてほしいと思います。この時期の1年生は、どうしても残りが多くなります。1年生には「出るもの、すべて食べて初めて!!」というかんじの毎日なので、まずは慣れることからだと思います。9日のカレーは、「なんで今日のこはみは黄色いの?」と何人にも聞かれました。「カレー粉が入ったカレーだからね」と何度か説明したことが...。これから1つ1つ食べ慣れていってほしいです。

明治小の地産地消!!

藤沢市の給食では、積極的に地産地消に取り組んでいます。そして、明治小では、市場を通じて入荷する青果とは別に、地域の生産者、城南の川島工と連携して、川島工の畑で収穫できるものがある時は、こちらを優先して使わせてもらっています。5月はキャベツ、6月にはんく大根、じゃがいも、ズッキーナが入荷しました。

例年5月末~6月初めに3年生が「じゃがいも掘り体験」をさせてもらっていましたが、今年度は天候や行事等日程がなかなかあわず、6/2(金)にクラス単位で行く予定です。(他のクラスは来月に...)

7月には、かぼちゃや、なす、ピーマン、たまねぎも届く予定です。「地域でとれた新鮮な野菜を、地域でおいしく食べる」地産地消に今年度もできるだけ取り組め、新鮮でおいしい、安心、安全で環境にやさしく、地元を応援できる、というよさを子どもたちにも伝えていきたいと思っています。



カレーライス

1年生保護者の方からリクエストが多くあった。1年生最初に食べたカレーライス!!

- 材料(4人分)**

 - 米 3カップ
 - 油 1L
 - にんじん 1本
 - しょうが 1本
 - 豚モロ肉 150g
 - 赤ワイン 大さじ1
 - たまねぎ 大1コ
 - にんじん 中2本
 - じゃがいも 1個
 - しょうが 1本
 - カレー粉 25g
 - 油 大さじ1
 - バター 15g
 - 小麦粉 大さじ4
 - カレー粉 小さじ2

(作り方)

 - ① 米は炊いておく
 - ② にんじん、しょうが... おじん切り、にんじん... 1cm角切り、たまねぎ... 同切り、じゃがいも... 同切り、豚肉... 赤ワインで煮込む
 - ③ 油、バター、小麦粉をよく炒め、カレー粉も入ってカレーを作っておく
 - ④ 油でにんじん、しょうがを炒め、豚肉を炒め、たまねぎを入れてよく炒め、にんじん、じゃがいもを入れてスープで煮込む
 - ⑤ 調味料を入れて、煮込む
 - ⑥ グリンピースをゆでて入れる