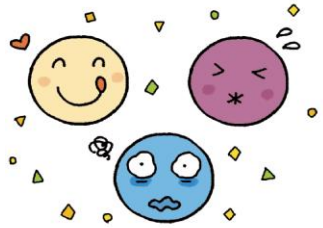
食育だより

5月

町田市立成瀬小学校
校　長　吉成　美紀
栄養士

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

Q1.生まれながらの好ききらいってあるの？

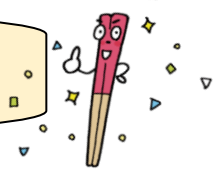


動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いためです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

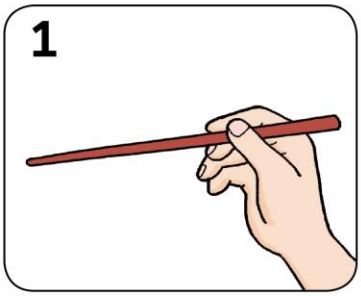
Q2. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。

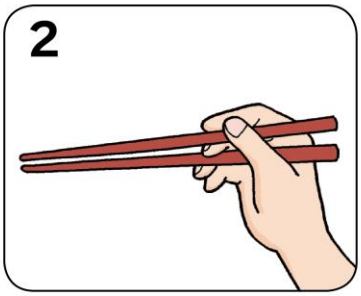
和食の食事作法は『はしに始まり、はしに終わる』と言われているほど、はしの使い方はとても重要です。正しい持ち方や使い方を身に付けると、食事がスムーズにできます。



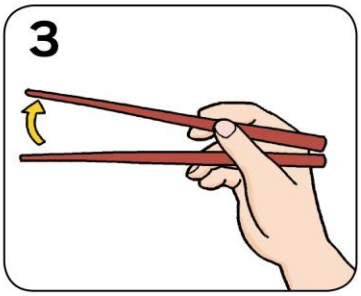
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の１を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

≪食育コーナー≫

食育コーナーでは、食育活動や給食時間の様子を紹介します。

『ホットドッグおいしー！』と大人気でした。

4月11日（金）1年生は初めての給食でした！

4時間目に「給食の時間の過ごし方、準備について（白衣の着方・たたみ方）」の指導を行ったあと、少し早めに給食の時間が始まりました。

初日は配りやすく食べやすい『ホットドック、コーンクリームスープ、いちご、牛乳』でした。初めて持つお盆や食器に緊張した様子でしたが、上手に配膳することができました。給食当番もはりきって頑張りました。

ホットドックは2～6年生にも好評でした。これからもいろいろな献立や食材がでますので、ご家庭でも話題にしていただけたらと思います。

牛乳のたたみ方を学んでいます。

そらまめのさやむき体験

5月22日（木）に1年生のそらまめの皮むき体験を行う予定です。当日1年生がむいたそらまめを給食で提供します。楽しみにしていてください。

〈4月の給食で使用した主な生鮮食品の産地について〉4/9~4/29

野菜	にんにく	青森	野菜	人参	静岡，新潟，立川	野菜	れんこん	茨城	肉	豚肉	神奈川、群馬
	しょうが	高知		もやし	栃木		ピーマン	茨城		鶏肉	宮崎、岩手
	大根	茨城		小松菜	埼玉、町田		じゃがいも	鹿児島			
	うど	東京		パセリ	千葉		とうもろこし	北海道	魚	さば	ノルウェー
	しめじ	長野		いんげん	千葉		のらぼう菜	八王子		赤魚	大西洋、アラスカ
	セロリ	静岡		にら	栃木	果物	レモン	愛媛		ししゃも	ノルウェー
	ねぎ	町田		白菜	茨城		カラマンダリン	愛媛		さわら	韓国
	きゅうり	群馬、神奈川		ごぼう	青森		いちご	宮崎			
	ふき	愛知		えのき	長野				卵	鶏卵	千葉
	玉ねぎ	北海道		グリンピーズ	鹿児島						
	キャベツ	愛知		えだまめ	北海道						

●学校給食費の無償化および口座振替登録口座に関するお知らせ●

町田市では、2025 年 1 月分から、市立小・中学校に在籍する児童・生徒の給食費が無償となっています。1 月分以降の給食費は発生しませんが、これまで給食費を口座振替でお支払いされていた方は、2024 年 4～12 月分までの給食費の増減について、精算により引き落としや還付が発生することがありますので、5 月末まで口座を解約しないようお願いします。

なお、給食費と教材費の口座が同一の場合は、5 月以降も口座を解約しないようお願いします。

よろしくお願いします

こんにちは。栄養士の杉田理江です。給食はみなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えてつくっています。地場産物を活用した給食を楽しみにしていてください。