

幡代小学校食育だより

～早寝・早起き・朝ごはん～

令和2年10月30日
渋谷区立幡代小学校
校長 奈良 佳津志
栄養教諭 渡邊 麻季



10月になり秋も深まってきました。運動・食欲・読書の秋です。運動会も終わり、食欲と読書を兼ねた「ワクワク・ブック給食」も大詰めになってまいりました。

今月は、幡代学級とT.Tで行った給食を紹介した授業、渋谷区健康づくりレシピコンテスト、11月の渋谷区和食月間についてお知らせします。

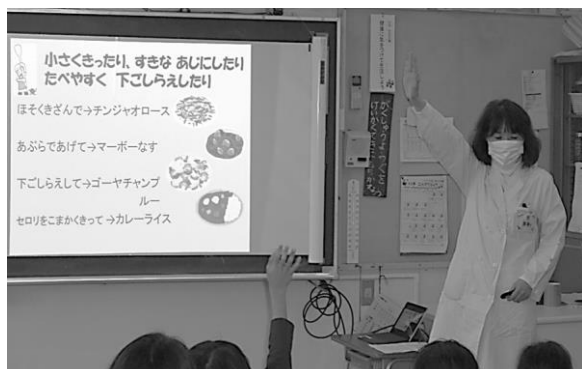
学校探検(幡代学級3組)の授業(10月23日)

今年度、幡代小学校では、「地域と学び、つながり続けるシブヤ科～生活科・総合的な学習の時間を通して～」を校内研究とし、取り組んでいます。

幡代学級3組は、自分の身の回りから学校の校舎内探検をし、担任以外の先生、いろいろな場所で働き学校を支えてくださっている人たち(調理員さん、主事さんなど)との交流を通して、まず、自分の学校を深く理解しようとしています。

普段、子供たちが入ることのない給食室から、「きゅうしょくのひみつ」として大切にしていること三つについてお話ししました。

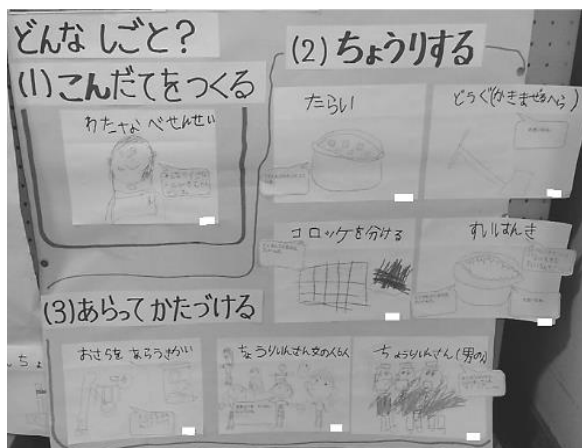
大切にしていることの一つ目は、こんだてです。二つ目は、きゅうしょくをおいしくりょうりすること、三つめは、きゅうしょくを食べた後のあとかたづけのことをお話ししました。栄養教諭がパワーポイントでクイズを入れながら給食室の様子を写真で話しました。また、調理チーフは、給食室で使っている道具の実物を紹介して子供たちに触らせてあげました。「大きい。」「思ったより軽いね。」と子供たちは、道具を持ってみたり、かき混ぜる体験をしたりして楽しんでいました。



きらいなものもたべられたひと！



調理員さんに質問しました



絵を描いて表現しました



道具を使って説明している様子

**令和2年度渋谷区健康づくり
レシピコンテスト(第8回)が行われました**

今年度は、コロナ禍でしたが、昨年度に比べ多くの応募がありました（特に中学生約200人増）。

テーマは「栄養たっぷりバランスランチ」でした。3月から3か月間の休校、6月の分散登校の間など、家庭でお昼ごはんを食べる機会が多かったため、テーマはタイムリーなものであったと思います。

二次審査は、実技審査で実際に料理を作り、調理・試食の審査でした。小学生3名、中学生3名がチャレンジしました。全員が、15品目以上の食品を使い、野菜たっぷりに加え、日頃不足しがちな海藻類・豆類・きのこ類を取り入れていました。栄養バランスが良いだけでなく元気の出る素晴らしいランチでした。これからも家庭の食事をしっかり食べて元気に過ごして欲しいと思いました。今回本校の入選者はいませんでした。

＜小学生部門最優秀賞＞

- ・チキンと木の子のフリカッセ
とうもろこしご飯ぞえ
- ・ワカメを入れたスープ
ペイザンヌ



＜中学生部門最優秀賞＞

- ・具だくさんおにぎり
- ・鶏肉と野菜のさっぱり煮



**給食の献立の紹介(10月28日(水))
有機栽培の安納いもで焼きいもを作りました**

「まぼろしの島 長崎県五島列島」
から届きました



左：納品された
安納いも
中央：焼き上がり
右：当日の献立

**渋谷区和食月間が今年度も行われます
(11月・2月)**

渋谷区和食月間が今年度も行われます。

小・中学生という心身が著しく成長する時期に、栄養バランスに優れ、旬を感じ取れる「和食」、そして日本人の伝統的な食文化を学ぶことは、とても大切なことです。

そこで、和食及び日本の食文化を深く理解し、将来にわたり健全な食生活を実践できる人間育成を目指して、渋谷区では、11月を「和食月間」とし、昨年度から取り組みを始めました。

昨年度は、11月に8回の和食月間給食を取り入れましたが今年度は、11月に4回以上、2月に4回以上の和食月間給食を実施します。2月のレシピは、昨年度同様、一般社団法人和食給食応援団から新たにレシピ提供を受け実施の予定です。

幡代小学校の11月の和食月間給食は5回実施します。

11月は全体としても和食の多い献立としてあります。

詳しくは、11月の学校給食予定献立表をご参照ください。

