家庭数

食育だより（しょくいく）

3月号

3月の給食目標
一年間をふりかえり、よりよい給食にしよう

令和6年2月29日
横浜市立平沼小学校
校　　長　寺岡 徹
栄養教諭　星 智美

日中は太陽の日差しが強くなり、暖かい日が少しずつ増えてきました。6年生は小学校での給食もあとわずかとなりました。2月には6年間の食育のまとめとして、バイキング給食を行いました。自分の体にあった食べ方を考えながら料理を選んでいる姿は、これからの中学校生活でも生かされると思います。

3月の献立変更

日	変更前	**変更後**	変更理由
5日（火）	ごはん、牛乳 菜の花ごはんの具、すまし汁	ごはん、牛乳、**菜の花ごはんの具（こまつな→菜ばなに変更）**、すまし汁	ひな祭りにちなんで、季節の食材「菜ばな」を味わう。
7日（木）	はいがごはん、プルーンはっこう乳、ポークカレー、ごま酢あえ	**ターメリックライス、**プルーンはっこう乳、ポークカレー、ごま酢あえ	ターメリックを使用して、主食を食べやすくする。（自校炊飯）
8日（金）	あげパン、牛乳、野菜のスープ煮、いよかん、チーズ	あげパン、牛乳、野菜のスープ煮、**しらぬひ（1人1/4切）**	季節の果物「しらぬひ」を味わう。
18日（月）	麦ごはん、牛乳、 麻婆豆腐、中華あえ	麦ごはん、牛乳、麻婆豆腐、 中華あえ、**さくらゼリー（30g/個）**	春を感じるデザートを味わう。

【材料と分量（中学年一人分の量<g>）】
★7日(木)　ターメリックライス：はいが米 80、塩 0.3、ターメリック 0.2
★18日(月)　さくらゼリー原材料：さくらんぼ果汁、砂糖、ぶどう糖、水あめ、レモン果汁、ゲル化剤、ビタミンC、酸味料、クチナシ色素、香料、クエン酸鉄Na、紅麹色素

3月のはま菜ちゃん（市内産）**こまつな・ねぎ**

食育の取組

★6年生　バイキング給食【2月】

事前に「これからの食生活を考えよう」という授業を行い、中学生に向けて食事の選び方を学びや食事のマナーについて学習しました。

バイキングは「主食・主菜」「副菜・果物」「デザート」を3日間に分けて実施しました。おかわりもバランスを考えて、選ぶことができ、楽しい時間となりました。

調理員さんからの挨拶の後は、各クラスで感謝の気持ちを伝えました。あと少しの給食も味わって食べてほしいです。

★2年生　学級活動「食べ物のはたらき」【2月】

食べ物の3つの働きを学び、給食では毎日3つの働きの材料が使われていることを確認しました。今までの自分の食べ方を振り返り、これからの給食のめあてを決め、実践しました。

黄のグループ

エネルギー

赤のグループ

体をつくる

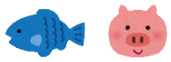
緑のグループ

調子を整える

毎日の給食でも、3つのグループの食べ物を確認しながら食べる習慣ができました。

★4年生　学級活動「バランスよく食べよう」【3月予定】

保健学習で学んだ、成長に必要な栄養素「たんぱく質」「カルシウム」「ビタミン」を給食ではどのような工夫をして取り入れているのか確認し、これからの食事についてめあてを決めて、実践します。

たんぱく質


カルシウム

ビタミン

給食では、毎日飲み物を牛乳にして、カルシウムをとれるようにしています。家の食事や間食でも意識して取り入れましょう。

お知らせ

3月18日（月）で今年度の給食は終了します。今年度も本校の給食に対し、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

新年度のスタートにむけて、お子様が白衣を持ち帰りましたら、洗濯とアイロンがけを済ませ、ほつれやゴムの伸びなどを直していただけると助かります。子どもたちの安全な給食当番の活動に向けて、ご協力をよろしくお願い致します。

なお、新年度の給食開始は4月12日(金)の予定です。