

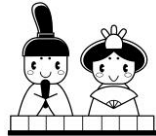
# 食育だより 3月

令和3年2月26日  
横浜市立三ツ境小学校  
校長 遠山 松雄  
栄養職員 油井 詩織

いよいよ今年度も残り1か月となりました。給食も1年間のまとめの時期です。

この1年間の食生活をふりかえり、自分の健康について考えることは大切なことです。この季節にぜひ、ご家庭でも話題にあげてみてください。

## 3月の献立



●望ましい食習慣を実践するための参考となる献立を取り入れました。

(主食・主菜・副菜のそろった献立・まごポイント満点の献立)

●卒業、進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。

●ひな祭りの行事食として、菜の花ずしを取り入れました。

●季節の食品として、さわら・キャベツ・こまつな・糸みつば・せとかを取り入れました。

今年度の給食は、17日(水)で終了です。新年度の給食は、4月13日(月)から始まる予定です。

献立の詳細な内容を知りたい方は、ご連絡ください。(☎391-5068 栄養職員 油井)

## 独自献立



◆17日(水) ごはん・牛乳・サンマー丼の具・ワンタンスープ・湘南ゴールド

給食最終日は、独自献立で行います。サンマー丼の具は、横浜のご当地グルメ「サンマー麺」を給食風にアレンジした、肉野菜炒めの丼です。

湘南ゴールドは、神奈川県で誕生した黄色いオレンジで、3月から4月上旬までが旬です。収穫時期が大変短い珍しいオレンジです。今回は、露地栽培の湘南ゴールドを1人1個、味わいます。

◆2日(火)、5日(金)、15日(月) 6年生セレクト給食

6年間の食育学習の総まとめとして取り組みます。

(6年生には別途お知らせしています。)

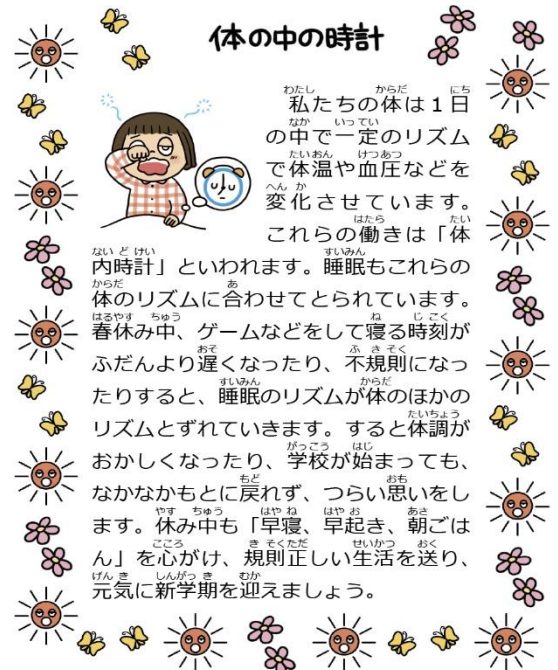
## 春休み中の食生活について

今月は、卒業式や終了式が終わると春休みに入ります。家庭での食生活も、下記の点にできるだけ気をつけてすごしましょう。

- ① 3度の食事は、かならず食べましょう。
- ② 毎日、カルシウムの多い牛乳を飲みましょう。  
※牛乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚などで
- ③ 不足しがちな色の濃い野菜を食べましょう。
- ④ いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。
- ⑤ ゆっくりと時間をかけて食べましょう。
- ⑥ 「腹、八分目」食べすぎに注意!
- ⑦ 塩分はひかえめに。



## 体の中の時計



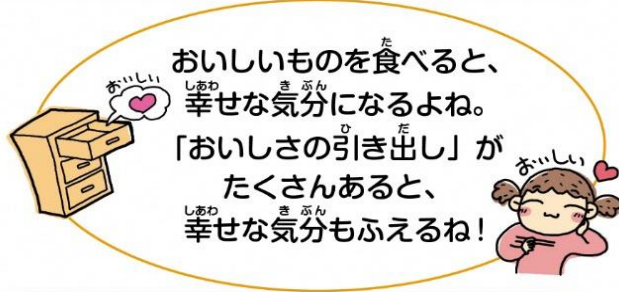
私たちの体は1日の中で一定のリズムで体温や血圧などを変化させています。これらの働きは「体内時計」といわれます。睡眠もこれらの体のリズムに合わせてとられています。春休み中、ゲームなどをして寝る時刻がふだんより遅くなったり、不規則になったりすると、睡眠のリズムが体のほかのリズムとずれていきます。すると体調がおかしくなったり、学校が始まっても、なかなかもとに戻れず、つらい思いをします。休み中も「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送り、元気に新学期を迎えましょう。

# 「おいしさの引き出し」をふやそう! ~味覚の成長~

**はじめは好ききらいばかり!?**  
赤ちゃんときは、おかあさんのおっぱいやミルクだけをのんでいた。

**食べものとの出会い**  
立って歩けるようになって、おしゃべりもできるようになった。ミルク以外のいろいろな食べものが食べられるようになったね。好きな味、にがてな味もできたけど…。

おいしいものを食べると、  
幸せな気分になるよね。  
「おいしさの引き出し」がたくさんあると、  
幸せな気分もふえるね!




**小学生は味をおぼえる大切な時期**  
「味をおぼえる」=「おいしさの引き出し」がふえる。  
入学したころはにがてなだけだったけど、学年が上がったら「あれっ、これおいしい!」と思ったことがあったでしょ。これからもどんどんあるよ。たくさんふえた「おいしさの引き出し」から、いろいろなおいしさが飛び出してくるんだ。これが「味をおぼえる」ということだよ。

**いろいろな味をおぼえよう!**  
いろいろな食べもの、いろいろな味、いろいろな料理を食べて、たくさんの味を知り、「おいしさの引き出し」をふやしていこうね。

すぐに結果が出ないからこそ、食育は継続が大切です。苦手なものでも、諦めずに食卓に出し続けましょう。一口ずつでも食べることで、味に慣れ、苦手を克服することができます。食べられる味が増えると、食事の楽しみが増えます。食の楽しみが増えるよう、給食も様々な献立を出していきます♪



<h2>麻婆豆腐</h2>	
<p>&lt;材料&gt;</p> <p>木綿豆腐・・・1丁(400g)                  豚肉(ひき肉)・・・100g                  にんじん・・・80g                  ねぎ・・・80g                  しょうが・・・2g                  にんにく・・・0.5g                  油・・・大さじ1                  ◆ケチャップ・・・小さじ2                  ◆しょうゆ・・・大さじ1                  ◆砂糖・・・小さじ1                  ◆みそ・・・大さじ1                  ◆テンメンジャン・・・小さじ1/2                  トウバンジャン・・・小さじ1/2                  ごま油・・・小さじ1/2                  でんぷん・・・小さじ1                  水・・・200g</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① 豆腐を1cm角に切り、ねぎは小口切り、にんじん・しょうが・にんにくはみじん切りにする。                  ② 深めのフライパンに油を入れ、弱火でにんにく、しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒め香りを出す。                  ※トウバンジャンは炒める長さで、辛さが変わります。辛味を抑えたい場合は短く、辛味を強くする場合は長めに炒めてください。                  ③ ひき肉・にんじんを入れて炒める。                  ④ 分量の水と◆調味料を入れて煮立て、豆腐を加えて煮込む。                  ⑤ 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ごま油を入れてできあがり♪</p> <p>※豆腐は下茹でしてから加えると、崩れにくくなります。                  ※テンメンジャンを使うとコクがでておいしさが増します。なければ、その分みそを増やしてください。</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">                     3月9日(火)に実施します♪                 </div> 
<p>給食の麻婆豆腐は、辛さ控えめで1年生にも人気の献立です。材料がそろえば、家庭でも簡単に作ることができますよ。トウバンジャンはお好みで量を調整してください。</p>	