



令和4年2月28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

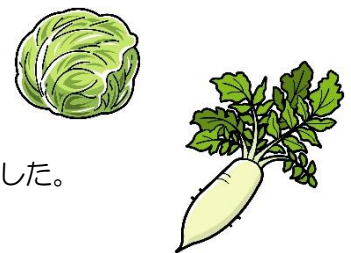
いよいよ今年度も残り1か月となりました。給食も1年間のまとめの時期です。

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



- 望ましい食生活を実践するための、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・糸みつばを取り入れました。
- 我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(大根とツナの炒め煮)



今年度の給食は、16日(水)で終了です。新年度の給食は、4月13日(水)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)

お知らせ

- ◆7日(月)・9日(水) 6年生セレクト給食 6年間の食育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済み)

たの 楽しく給食できたかな?

準備と後片付け OK

はしの持ち方 食器の並べ方 OK

よくかむ OK

食事の手洗い OK

食事のマナー OK

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ OK

残さず食べる OK

みんなもOKだったかな?

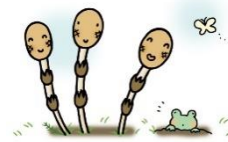
きゅうしょく た 給食だったら食べられる!

「給食だったら食べられる!」。こんなふうに話してくれる人がいます。とてもうれしいです。給食は調理員さんが作ります。大きななべなどで一度にたくさん作るので、

食材のうま味やおいしさがさらによく出て、味わいが深まることもあります。ですから、そのように思う人がいるのは不思議なことではありません。でも、もしも、給食をおうちで食べたとして学校のように食べられるでしょうか? 「家だと、そんなには食べられないかな」そう思う人もきっといるでしょう。人ができることには、大きく2つあるといわれます。



- ①自分の力でできること
- ②仲間や先生と一緒に取り組むことでできること

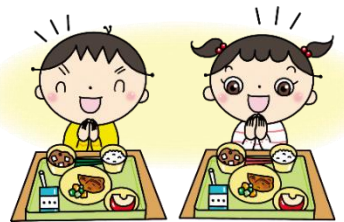




この2つのうち、より強い力を発揮するのは、②の「仲間や先生と一緒に取り組むことでできること」ではないかと思います。またみんなで取り組むことで、①の「自分の力でできること」もたくさん増えていきます。友だちから教えてもらったり、教えたり、誰かを喜ばせたいと思ってがんばったり、負けないぞと思いつつ努力したり…。人と関わり合いながら出す力は、いつもよりも強い力になります。

「給食だったら食べられる」。これは学校で人と関わり合いながら食べているせいかもしれません。新型コロナのために、この2年間、給食ではクラスのみならず距離をとったり、おしゃべりをがまんしたりしてきました。みんなで協力し合ったから、きまりを守れたのですね。

協力してきまりを守ってくれて本当にありがとう。

今年度の給食は今月で終わります。給食室はまた新しい年に向けて準備を始めます。いつも給食を楽しみにしてくれる人がいると思うと、私たちも強い力がでてきてがんばれます。今の学年での最後の給食をぜひよく味わって食べてください。



<h2>大根とツナの炒め煮</h2>	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">1日(火)に実施します♪</div> 
<p><材料>4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> まぐろ油漬け・・・40g だいこん・・・160g こまつな・・・20g ごま油・・・1g ◆しょうゆ・・・小さじ1 ◆みりん・・・小さじ1 ◆酒・・・小さじ1 黒こしょう・・・少々 	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① まぐろ油漬けをあけ、油をきる。 ② こまつなを1cm幅に切り、さっとゆでて水冷する。 ③ だいこんをせん切りにする。 ④ フライパンにごま油を熱し、だいこんを炒め、まぐろ油漬けを入れる。 ⑤ ◆調味料を入れて煮る。 ⑥ こまつな・黒こしょうを入れて混ぜ合わせ、できあがり♪ 
<p>昨年の我が家の自慢料理入選作品です。神奈川県産のこまつな、だいこんをおいしく食べられるように工夫された副菜です。</p>	



1年間の残食をふりかえって・・・

子どもたちがどのくらい給食を食べ、栄養量を摂っているか、毎日の残量から残食率を算出して調べています。食育だより7月号でお知らせした4～6月までの残食の中から、特に残しが多かった献立をピックアップし、最近の残食率と比較してみました。

※三ツ境小では659人分の給食を作っています。1%は約7人分の残量です。

前期の残食率		➔	後期の残食率	
ごまじょうゆあえ	11.0%(72人分)		ごまじょうゆあえ	4.4%(29人分)
ごますあえ	9.4%(62人分)	ごますあえ	1.4%(10人分)	
わかめサラダ	9.2%(60人分)	わかめサラダ	4.2%(28人分)	
魚のあんかけ	9.0%(59人分)	魚のあんかけ	3.0%(20人分)	
さばのみそ煮	7.9%(52人分)	さばのみそ煮	5.8%(32人分)	
変わり五目豆	5.2%(34人分)	変わり五目豆	3.5%(23人分)	
ごはん	5.9%(46人分)	ごはん	1.9%(13人分)	
パン	3.7%(29人分)	パン	2.5%(16人分)	

その他平均残食率・・・牛乳 2.2% (17人分)

前期、食べ慣れない献立や進級に伴って増えた配膳量に慣れず、残食が目立ったものがありました。特に1年生は約1年かけて、給食の味や献立に慣れて残しが減ってきました。

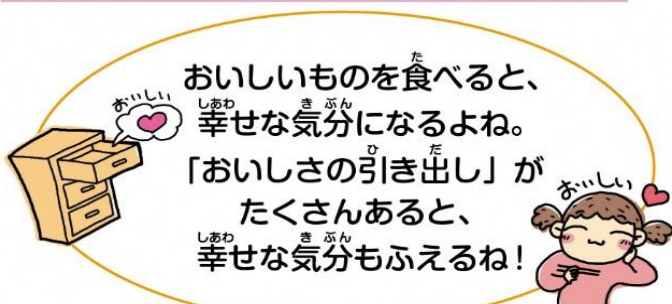
また、体の成長とともに食べる量が増え、「大きくなったパンも食べきれなくなった」「完食する日が増えた」と嬉しそうに教えてくれる児童も多くみられるようになりました。ひとくちしか飲めなかった牛乳を、全部飲めるようになった児童も多いです。

まだまだ、苦手なものが多くても、繰り返し食べて慣れていくことが大切です。なんでも好き嫌いなく食べ、おいしさの幅を広げていけるとよいですね。

「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!?

赤ちゃんのときは、おかあさんのおっぱいやミルクだけをのんでいた。



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。

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…。

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味だったけど、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。