

# 3月給食だより

令和6年2月29日  
横浜市立元石川小学校  
校長 野間 義晴

日に日に暖かく春らしい季節になっています。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、お子さんの給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べられるといいですね。新しい人生のステージへと踏み出す卒業生には、給食室からもエールを送りたいと思います。

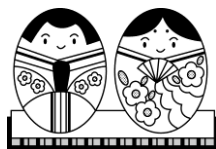
## 3月の基準献立について

- \* 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。
- \* 桃の節句を知らせる献立として、菜の花ごはんを取り入れました。  
(6日 酢飯・牛乳・菜の花ずしの具・すまし汁)
- \* 旬の食品を取り入れました。  
(さわら、キャベツ、こまつな、みつば、いよかん)

## ～おしらせ～

◎ 18日(月)に給食当番用の白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをして、21日(木)に学校に持ってきてください。なお、6年生の白衣使用は8日(金)までです。11日(月)に持ってきてください。残り6日間の給食当番は、エプロンを持ってきて下さい。

袖口のゴムの交換やボタンつけ(学校にあるので、担任にお知らせ下さい)などが必要な場合は、ご家庭でご協力くださいますようお願いいたします。また、来年度にむけて個人用の給食帽子やマスクも点検し、ゴムが伸びている場合は交換しておいでください。



## 3月3日は、ひな祭りです

ひな祭りは「桃の節句」といわれ、女の子の成長や幸せを祝う行事で、ひな人形を飾り、桃の花や白酒、ひし餅、あられなどを供えてお祝いをします。ひし餅やひなあられは赤・白・緑の3色にすることで、春の到来を表しています。また、えびや卵などを使った華やかなちらしずしや、はまぐりのお吸い物(うしお汁)を食べる習慣もあります。

裏面あり

# 1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 一日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？



- ④ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか？



- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑫ 家族や友だちと楽しく食べられましたか？



## 献立紹介

### 菜の花ずし

・米	2.5合
・酢	大さじ1と1/2
・砂糖	大さじ3
・塩	小さじ1
・さけフレーク	100g
・凍り豆腐	サイコロ状3個
・なばな	50g
・にんじん	40g
・いりごま(白)	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・酒	小さじ1
・水	80cc
・卵	3個
・砂糖	大さじ1
・塩	1つまみ
・油	小さじ1~2

ひなまつりにちなんだ献立として、給食では菜の花ずしを取り入れています。黄色い卵を菜の花に見立てています。給食ではこまつなを使っていますが、なばなが手に入るようでしたらぜひ入れて下さい。

#### 酢飯

- ① 酢・砂糖・塩を混ぜ合わせひと煮立ちさせて冷ます。ご飯を硬めに炊き、熱いうちに合わせ酢を混ぜて冷ます。

#### さけそぼろ

- ① 凍り豆腐をもどしてしぼり、細切りにする。
- ② なばなを1cmに切り、ゆでて冷まし水をきる。にんじんをみじん切りにする。
- ③ 鍋に水・調味料・にんじんを入れて火にかける。煮立ったら、さけフレーク・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- ④ ごま・なばなを入れる。  
(ごまを指でつぶしながら入れると香りが良い)

#### 卵そぼろ

- ① 卵を割り、砂糖・塩を入れて混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。