



# 給食だより 3月号

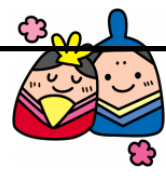


# 3月3日 桃の節句 「ひなまつり」



令和3年2月26日  
横浜市立六つ川台小学校  
校長 本間 明  
学校栄養職員 長瀬 優子

寒い冬がようやく過ぎようとしています。春はもうすぐそこまでやっています。さて、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちは1年間給食を通してさまざまなことを学んできました。3月は1年間をふり振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを、ご家庭でも一緒に考えていただくよい機会としてください。



## 【3月分基準献立について】

- **卒業・進級を祝う献立**として、**赤飯**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。
- **ひな祭りの行事食**として**菜の花ずし**を取り入れました。
- **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)

**3月3日のひなまつり**は、桃の花の時期であることから「**桃の節句**」ともいわれます。もともとは、中国から伝わってきた風習です。古代中国では、3月最初の巳の日に**お祓い**をする風習があり、身についた**汚れ**を洗い流し、身を清めて**災いや病気を免れよう**としました。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り、自分の**汚れ**を人形に移し、川や海に流す「**ながしびな**」という風習になりました。

給食では、ひな祭りの

献立として「**菜の花ずし**」を取り入れています。



## 【給食用白衣について】

ゴムのゆるみや、ポタンの取れかかっているものがありましたら、

**補修**をお願い致します。



## 《6年生の白衣について》

給食最終日は**16日**となりますので、白衣は、**22日**までに忘れずに持たせてください。



しよくいく はなし 食育の話 ~ 栄養士より ~ 「5年生」

① **五大栄養素の働きと食品について知る。**  
 (黄赤緑の働きは炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミンの5つの栄養素に分類されることを確かめる。)

ごだいえいようそ  
**「五大栄養素について」**  
 家庭科の学習(五大栄養素の働き)を振り返り、体内での働きと食品が分かり、バランスのよい食べ方ができる。



② **給食には毎日、五大栄養素を含む食材がバランスよく使用されていることが分かる。**  
 (実際の給食に使用されている食材を五大栄養素に分類し、確かめる。)



ワークシートより

振り返り 今日学んだこと、次にできたらいいこと  
 栄養士さんの話を聞いて、これから給食色のこさ  
 ないようにしようと思。た。

振り返り 今日学んだこと、次にできたらいいこと  
 食事のバランスは、とても大切だとわらためて思  
 ました。これから、赤、黄、緑の食べ物をパ  
 ランス良く食べて、健康で生活したいです。

振り返り 今日学んだこと、次にできたらいいこと  
 五だい栄養をもバランスよく食べることで体の健康  
 が保たれていること。食べ物はきちんと食べていこう  
 と思った。

振り返り 今日学んだこと、次にできたらいいこと  
 私は栄養士さんの話をきいて、給食には5大栄養が  
 毎回はいっていることを学びました。

毎日の給食を通じて、栄養バランスの  
 大切さが分かり、これからの食生活の  
 具体的なめあてを持つことができました。