3月の給食だより

令和6年3月 横浜市立 中尾小学校 栄養職員 室岡由紀子

〇3月の献立について

- ・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、菜の花ご飯を取り入れました。
- ・旬の食材を取り入れました。(さわら、キャベツ、小松菜、三つ葉、いよかん)
- ・ぱくぱくだよりの主な内容例【節句について知る、卒業と進級を祝う献立等】



〇今月のピックアップ献立

3月5日(火)



ごはん 菜の花ごはんの具 (さけそぼろ・ 卵そぼろ) すまし汁 牛乳 さけそぼろはサケフレーク、高野豆腐、人参、小松菜、ごまが入っています。給食室ではごまのいい香りがしていました。卵そぼろは甘めの味付けで子供たちも食べやすかったようです。合わせるとピンクと黄色できれいな彩りでした。





朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを食べることで体温を上げ I 日の代謝をよくし、午前中の脳の働きや集中力を UP させます。保護者の皆様の中には色々な考えやご事情で朝ごはんを食べない方もいらっしゃるかもしれませんが、成長期の子供は朝ごはんが必要です。イライラしたり集中力がもたなかったり力が出なかったりして、本来の力が発揮できないのはもったいないですね。時間がない、食欲がないどの理由で食べていない場合は、生活リズムの見直しをお願いします。睡眠時間の確保は、バランスのいい食事と同じくらい大切です。

ご家庭でお子さんと沢山話をしていますか。高学年になるとなかなか話をしてくれないお子さんもいるかもしれません。そんな時は給食や食べ物の話をきっかけにしてみてください。ご自分の給食の思い出を話してみてもいいかもしれません。場所や時代によって違う部分が多いと思うので、盛り上がるのではないでしょうか。

~ | 年間お読みくださり

ありがとうございました~

※「よこはま食育財団」のホームページには、食育や給食のレシピ、アレルギーに関する情報が掲載されています。「よこはま食育財団」でぜひ検索してみてください。