

# 3月 給食だより

令和4年2月28日  
横浜市立西が岡小学校  
校長 佐藤 裕二  
栄 養 士

今年度も残り約1ヵ月となりました。6年生については、小学校で給食を食べる回数も残りわずかです。6年生もその他の学年も、今年度最後の給食を味わって食べて、よい思い出をたくさんつくってください。

## 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、「まごわやさしい」食材がそろった献立)
- 季節の食品を取り入れました。  
(さわら・キャベツ・こまつな・糸みつば など)
- 保護者から募集した「我が家の自慢料理コンクール」入賞作品を取り入れました。  
(1日 大根とツナの炒め煮)
- ひな祭りの行事食として、菜の花ずしを取り入れました。  
(4日 菜の花ずし(酢めし・さけそぼろ・卵そぼろ)・すまし汁・グレープゼリー)
- 卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。  
(14日 赤飯・牛乳・炒り鶏・かきたま汁・ごま塩・なしゼリー)

### 指導目標

- ・一年間を振り返り、食事のマナーや当番の仕事の仕方などについて考える。
- ・一年間の食事の仕方について振り返り、バランスのよい食事をとることの大切さを確認する。

### ぱくぱくだよりの主な内容

- ・ひな祭りの行事食について知る。
- ・お祝いの食事(赤飯)について知る。

## ～おしらせ～

- 3月に取り入れる予定の横浜市内産・泉区内産野菜は、こまつな、ほうれんそうの2種類です。  
JA 横浜から購入します。天候等によって変更になる場合があります。

- 1日（火） 6年生は卒業おめでとう給食を実施します。複数の献立の中から、栄養バランスを考えて選んで食べる能力を身につけることをねらいとして、事前にバランスのよい食事のとり方について学習します。
- 10日（木） 神奈川県産の米を使って、学校でごはんを炊きます。  
配膳のしやすさや食べやすさを考えて、ひじきごはんの具と一緒に炊き込みます。
- 17日（木） 給食終了 ※卒業式前日  
17日は基準献立がないため、本校独自の献立を実施します。

3月17日（木） ごはん・牛乳・ビビンバ（肉・野菜）・わかめスープ

●ビビンバ（肉）

豚肉	45
ねぎ	20
しょうが	0.5
にんにく	0.2
米白絞油	0.5
しょうゆ	2.3
砂糖	1.2
酒	1
コチュジャン	1.1

●ビビンバ（野菜）

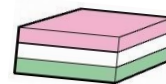
もやし	45
にんじん	10
こまつな	9
にんにく	0.2
しょうゆ	2.5
食塩	0.1
ごま油	0.2

●わかめスープ

豆腐	20
ねぎ	5
えのきたけ	7
わかめ（生）	3
しょうゆ	1
食塩	0.7
ごま油	0.3
削り節	1.5
水	110



3月3日は、ひな祭りです



ひな祭りは「桃の節句」といわれ、女の子の成長を祝う行事です。ひな祭りには、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する習慣があります。ひし餅やひなあられは、桃の花を表す赤、純白の雪を表す白、新緑を表す緑の3色にすることで、春の到来を表しています。お供えの他には、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。

給食では、ひな祭りをお祝いする献立として、4日（金）に「菜の花ずし」を予定しています。酢めしの上に、さけそぼろと卵そぼろをかけた、見た目が華やかな菜の花ずしです。

# ～赤飯を食べるのはなぜでしょう？～



昔から、赤い色には病気などのわざわいを払う力があると信じられてきました。そのため、お祝いの日には赤い色をしている赤飯を食べるようになりました。赤飯は、小豆を煮て、小豆の赤い煮汁にもち米を浸してから蒸して作ります。そうすると、小豆の赤い色がもち米にしみ込んで、炊きあがると赤い色のご飯ができます。

給食では、6年生の卒業と、1年生から5年生の進級を祝って、14日（月）に赤飯の献立を予定しています。

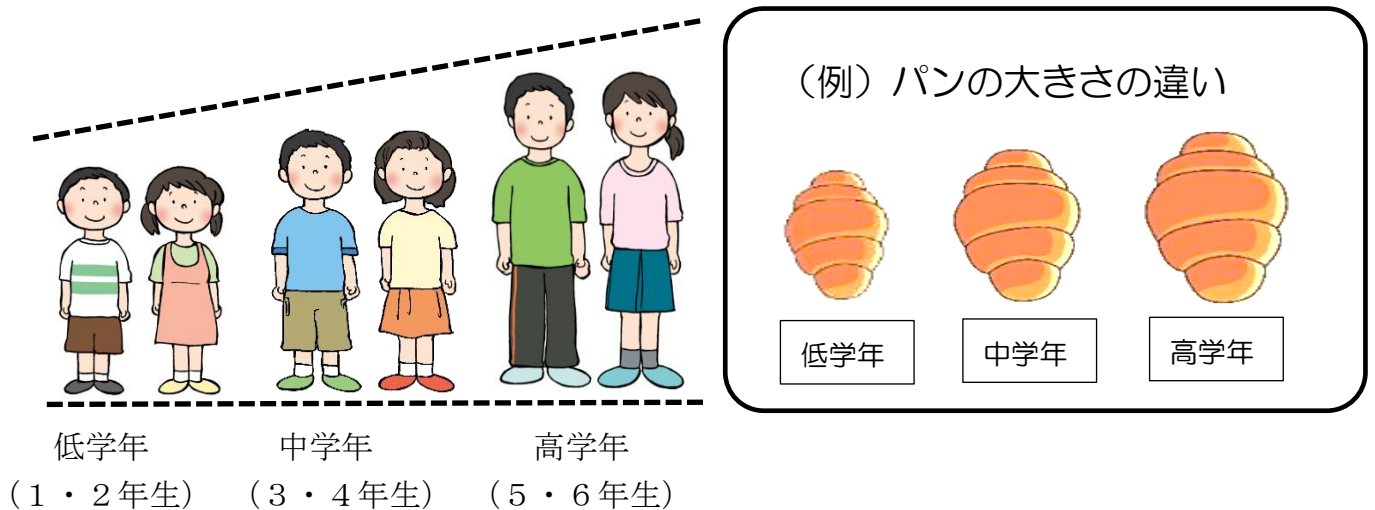
一年間をふり返ってみましょう



給食は、子どもたちの体の成長にあわせて献立の内容や量を考えています。そのため、学年に合わせて、主食やおかずの量を3段階に分けています。中学年（3・4年生）を基準として、低学年（1・2年生）は中学年の0.8倍、高学年（5・6年生）は中学年の1.2倍としています。

今年度をふり返ってみると、4月から比べて身長や体重が増え、体が成長していることが実感できると思います。給食については、全校の残食量は春に比べると減ってきてはいます。一人ひとりの食べ方はふり返ってみていかがでしょうか。体の成長に合わせて、給食を食べる量は増えてきたでしょうか。好き嫌いは減ってきたでしょうか。

4月になると、進級に合わせて新3年生・5年生は今より給食の量が増えます。その他の学年についても、自分の成長や健康を考えながら給食をバランスよく食べることができるといいですね。



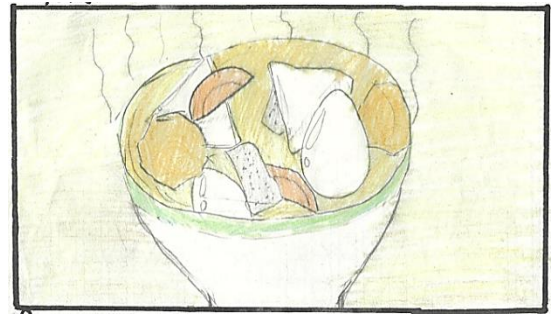
※1日に必要な栄養の量は、運動の量や体の大きさによってもかわりますので、個人差があります。

## ～2月の給食より～

12月に実施したベジタブルコンテストで低学年賞・高学年賞に選ばれた作品を、2月の献立に取り入れました。

### 2月7日(月) 低学年賞「あじしみ里いも」

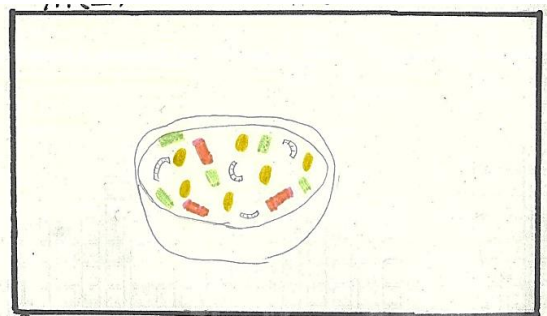
3年生児童



おかずデザート<sup>の</sup>なまえ ⇒ (あじしみ里いも) ♡  
 せつめい (ざいりょう、つくりか、アピールなどじゅうにかいてね)  
 ⇒ 里いもをおでん風にやわらかくなるまでにする。いっしょにゆで玉子とこんにゃくと人参と大根を入るとかんせい。

### 2月25日(金) 高学年賞「白菜とベーコンの豆乳スープ」

6年生児童



おかずデザート<sup>の</sup>なまえ ⇒ (白菜とコーンの豆乳スープ) ♡  
 ⇒ 白菜・ニンジン・ベーコン・豆乳・塩・シメジ・タマネギ・コーンなどを使っているので、アレルギーがある子でも安心して食べられます!!しかも風邪予防にもなります!