

5月給食だより

令和4年4月26日
横浜市立西が岡小学校
校長 佐藤 裕二
栄 養 士

新年度が始まり、3週間が経ちました。子どもたちは、少しずつ新しい学年・クラスに慣れてきた様子ですが、気温や湿度が少しずつ高くなり、疲れが出やすい時期です。生活リズムを整え、バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。

5月の基準献立について

○旬の食品を多く取り入れました。

(かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・糸みつば・メロン など)

○こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。

(9日 ごはん・牛乳・五目ずしの具・鶏肉の甘辛煮・すまし汁)

○6月2日の開港記念日にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。

(13日 スパゲティナポリタン、25日 塩焼きそば)

○新献立として、チャーハンの具を取り入れました。(19日)

食に関する指導内容

- ・食事のマナーの大切さを知り、身につけることができる
- ・食べ物の体の中での働きを知る
- ・魚の上手な食べ方や、食器や食具の正しい使い方を知る
- ・よい姿勢で食べる

ぱくぱくだよりの主な内容

こどもの日を祝う献立、さつき汁の名前の由来



5月5日は、こどもの日です

こどもの日は「端午の節句」とも言われ、子どもの幸せや成長を願う日です。こどもの日には、こいのぼりや兜を飾り、柏もちやちまきを食べる習慣があります。柏もちを食べるのは、柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が途絶えないという縁起担ぎのため、ちまきを食べるのは無病息災を願うためだといわれています。

給食では、5月9日(月)にこどもの日の行事食として、「五目ずし」を取り入れます。

～お知らせ～

○自校炊飯について

横浜市の給食で提供しているごはんは、工場で炊いて保温容器に入ったものが業者より納入されています。本校では、子どもたちに炊きたてのごはんを提供できるよう、今年度も学校でごはんを炊く機会（自校炊飯）を設ける予定です。通常の作業より手間をかけて炊飯をするので、子どもたちには味わって食べてほしいと思います。

5月の自校炊飯の予定

19日（木） 横浜市内産の米「さとじまん」を使います。配膳のしやすさや食べやすさを考え、チャーハンの具と一緒に炊き込みます。



○地場産野菜について

5月に取り入れる予定の横浜市・泉区産野菜は、キャベツ、こまつな、トマトの3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。

～献立紹介～

5月の基準献立の中から、旬のキャベツを使った副菜を紹介します。春キャベツは葉の色が鮮やかで柔らかく、甘みがあるのが特徴です。どちらも簡単なので、ぜひご家庭でお子さんと一緒に作ってみてください。分量は一人分（3・4年生の量）です。

磯香あえ

キャベツ	45g	きざみのり	0.3g
しょうゆ	1.3g	塩	0.1g

- ①キャベツを短冊切りにし、ゆでて流水で冷ます。
- ②キャベツを絞って水気をきり、調味料ときざみのりと一緒に和える。



ごまじょうゆあえ

キャベツ	45g	こまつな	9g
炒りごま	3g		
しょうゆ	1.3g	塩	0.1g

- ①ごまを炒って、切りごまにする。
- ②キャベツは短冊、こまつなは2cmに切り、ゆでて流水で冷ます。
- ③キャベツとこまつなを絞って水気をきり、調味料とごまを入れて和える。

