

3月 給食だより

令和5年2月24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。今年度の給食実施回数は全部で188回、残り14回です。6年生については、6年間で約1120回食べる小学校での給食も残りわずかです。6年生もその他の学年も、今年度の残り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・しらぬひ など)
- ひな祭りの行事食として、菜の花ずしを取り入れました。
(3日 菜の花ずし(酢めし・さけそぼろ・卵そぼろ)・すまし汁)
- 卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。
(8日 赤飯・牛乳・さわらのあんかけ・磯香あえ・かきたま汁・ごま塩)

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・ねぎの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。
- 今年度の給食は、16日(木)で終わりです。来年度の給食は、4月13日(木)から始まる予定です。
- 16日(木) 横浜市内産の米を使って、学校でごはんを炊きます。(ひじきごはん)
神奈川県産の湘南ゴールドの果汁を使用した「湘南ゴールドゼリー」を追加します。



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。ひな人形と一緒に桃の花、白酒、ひし餅、あられなどを供えてお祝いをしたり、ちらしずしやはまぐりのお吸い物（うしお汁）を食べたり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。

給食では、ひな祭りの行事食として、3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？～

日本では昔から、赤い色には病気などの災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、そ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、8日（水）に赤飯の献立を予定しています。

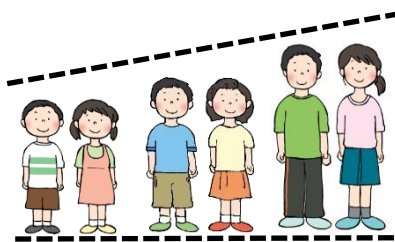
一年間を振り返ってみましょう



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、主食やおかずの量を学年に合わせて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。

一年間を振り返ってみると、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、春に比べると全校の残食量は減ってきてはいます。ぜひ、一人ひとりの食べ方を振り返ってみてください。体の成長に合わせて、食べる量が増えてきたり、好き嫌いが減ってきたりしているでしょうか。

4月になると、進級に合わせて新3年生・新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よいですね。



（例）パンの大きさの違い



低学年



中学年



高学年

※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るので、個人差があります。