

しょくいく 食育だより



2024年2月27日
横浜市立新石川小学校
校長 小嶋 千里
栄養士 松居 悦子

今年度も残りあとわずかとなりました。この1年で大きく成長した子どもたちの姿に頼もしさを感じます。給食についても1年の振り返りの時期です。健康を考えた食べ方ができたかを振り返り、今後に生かしてほしいと願っています。



横浜市食育キャラクター
バランスイーナ

ご家庭に配布している学校給食基準献立予定表は3月18日まで記載がありますが、
本校の3月の給食は15日（金）までです。4月は12日（金）からです。

3月の給食 ～卒業・進級おめでとう～



○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

「まごは(わ) やさしい」がそろった献立

○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、菜の花ごはんを取り入れました。

○旬の食品を取り入れました。

「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」

和食に多く使われている食べ物の頭文字で作ったことばです。これらの食べ物には、体に必要な栄養素が多く含まれています。



春を告げる魚です



さわら（鱈）

春のキャベツは
やわらか！



キャベツ

地域の恵み、市内産
であじわいます



こまつな

香りと彩りでアク
セントをつけます



みつば

甘みと酸味のバランスが
良いかものです



いよかん

○3月の**本校の独自献立**はありません（「学校給食基準献立予定表」に記載がある18日は、給食はありません）。

○新石川小の**地産地消！**



横浜市内産食材

・JA横浜のご協力のもと、**地場野菜・精白米**を取り入れています。



3月は**端境期**のため、地場野菜（市内産）は**こまつな**のみとなります。こまつなは年間を通して、市内産を積極的に取り入れています。いつも新鮮、しゃきしゃきです。

「今日の地域の恵み・地産地消は・・・」と給食時間の放送でお知らせしています。



普段、ごはんは委託しているので、工場で炊かれたごはんが納入されます。

3月は高学年に2023年度産の青葉区産の米を納入して学校で炊きます。

寒い時期なので、炊飯器で保温した状態で教室に届きます。



3月の給食目標～ 食事のとり方をふりかえろう～

給食室工事を経て、7月より給食が再開しました。「温かく」「食器を使った」「小学生の食事の見本となる」給食を食べることで食育をすすめています。



←記念すべき、給食再開後、初日の献立

3月は食育も振り返りの時期。ワークシートやアンケートを全児童に実施し、来年度の食育に活かしていきたいと思います。

また、給食だけではなく、家庭での食事の場面も振り返りましょう。食事のとり方やマナー等を意識し、

より良い食事をすすんで実践できるといいですね。

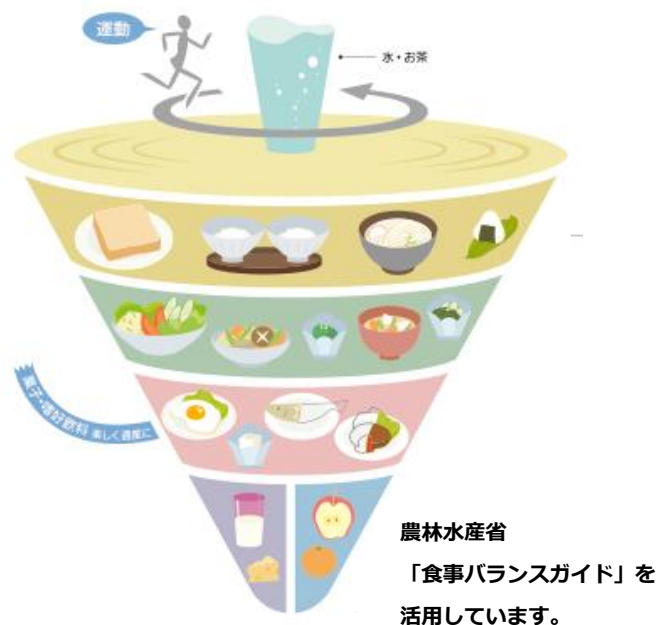


6年生へ、卒業おめでとう給食

6年生が卒業の準備をすすめています。給食でも、小学校の食育の集大成となる給食として、「卒業おめでとう給食」を3月に実施します。他学年の通常の給食を作りつつ、1クラスごとにお祝い給食を提供します。



試作をして準備中！



事前に栄養バランスについて学び、複数のメニューから自分で選びます。当日は選んだメニューを食べることで給食が**「生きた教材」**となります。

給食室では、卒業後も給食を思い出すことで**「生きた教材・給食」**が子どもたちの健康づくりに役立つとの思いで作っています。そして子どもたちが喜ぶ、おいしい給食は、安心・安全な給食づくりがあってこそ、と常々感じています。6年生の保護者の皆さま、本校の給食にご理解、ご協力いただきありがとうございました。

2月の給食から

1年でいちばん寒い時期。温かい給食の提供を心掛けました。

行事食 ～節分～



2月の節分にあわせた行事食では、いわしと
だいずを使った料理を提供しました。



クッキングシートでおとしぶたをして、
味をしみ込ませました。



冬ならではの ～おでん～



かつおぶしとこんぶの合わせだしで、じっくり煮ます。



とろとろ白菜といっしょに



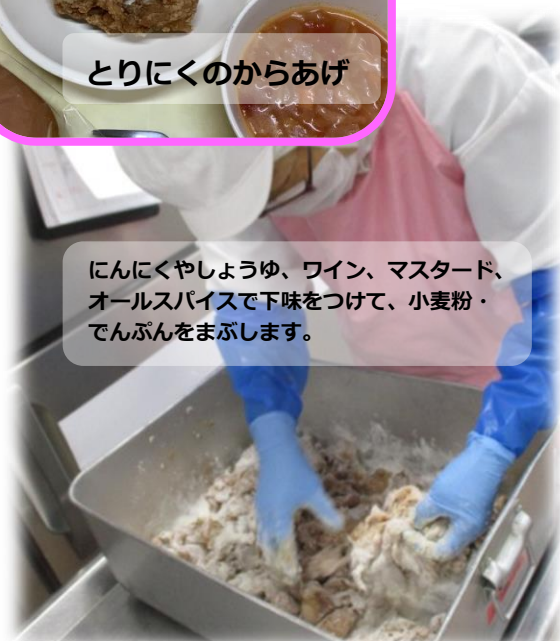
ひき肉はしょうがや刻みねぎ、酒などの
調味料とあわせて、よくこねます。



定番人気！



にんにくやししょうゆ、ワイン、マスタード、
オールスパイスで下味をつけて、小麦粉・
でんぷんをまぶします。



2月はだいず推し！

2月は節分の豆まきにちなんで、だいずやだいず製品がたくさん登場しました。3年生の国語の教科書に登場する「すがたを変えるだいず」に絡めて紹介しました。



ひじきごはんの具
(油揚げ・凍り豆腐)

かけているのは、たっぷりの白ごま



呉汁は、だいずをすりつぶした「呉」を入れます。
だいずのあまみを感じるみそ汁です。

和のデザート



給食室であずきを煮て、白玉だんごと合わせました。あずきは糖分や鉄分を補えるので、おやつ(補食)にもおすすめです。



白玉ぜんざい



市内産「はま菜ちゃん」を味わいました



こまつな

はくさい



だいこん



長ねぎ



3月の給食もお楽しみに！