

給食だより 3月号

令和6年3月6日
横浜市立牛久保小学校

月日の流れは早いもので、今年度最後の月となります。新しい学年にむけて、3月を元気に過ごしてほしいと思います。6年生はいよいよ卒業です。小学校の給食ともお別れです。さまざまな献立が、心に残っていることでしょう。主食・主菜・副菜がそろった学校給食は栄養バランスのよい食事です。そのことを忘れずに、今後の食生活に生かして行ってほしいと思います。

～保護者の皆様へ～

現在、前向きで和やかに会話をしながら給食を食べています。食育の観点から、グループでの会食を2日間程度、学年・学級に合わせて実施します。

今年度も、白衣の洗濯とアイロンがけ、白衣の補修等にご協力いただきありがとうございました。おかげさまで毎週児童は気持ちよく給食当番を行うことができました。来年度もどうぞよろしくお願いたします。

3月の基準献立について *学校給食基準献立予定表と合わせてご覧ください。

★ひな祭り(桃の節句)の行事食として、菜の花ごはん(6日)を取り入れました。

★卒業・進級を祝う献立として赤飯(15日)を取り入れました。

★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』食べ物がそろった献立)

*和食に多く使われている食べ物の頭文字をつなげると、「まごは(わ)やさしい」になります。

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
まめ類	種実類	海藻類	やさい類	さかな類	きのこ類	いも類
						

日本は、昔から「米」を中心とした食事をしてきました。ご飯と汁物を中心に、魚・野菜・豆・海藻などを組み合わせた和食は、脂肪が少なく食物繊維もとれるので、健康によいと他の国からも注目されています。平成25年12月には「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

クイズ 『まごは(わ)やさしい』食べ物がすべて使われている献立が1日あります。どの日かわかりますか？(答えはうら)

牛久保小の独自献立について

基準献立から一部の材料や献立を変更しています。

日にち	基準献立	独自献立	ねらい
6日	菜の花ごはん(こまつな)	菜の花ごはん(なばな)	旬のなばなについて知る。
7日	いよかん	しらぬひ *かんきつ類のなかま	旬のしらぬひについて知る。
8日	6年生対象 セレクト(バイキング)給食 ※うら面参照		
13日	からししょうゆあえ (もやし・にんじん・からし)	ごましょうゆあえ (もやし・こまつな・ごま)	都筑区では年間通して、こまつなが生産されていることを知る。

1か月通して、こまつな・にんじん・だいこんは都筑区内産または横浜市内産を使用します。

*うら面もご覧ください。

★6年生対象 卒業おめでとう・セレクト(バイキング)給食の実施

6年生の卒業を間近に控え、6年間の給食のまとめとして、『セレクト(バイキング)給食』を実施します。

【ねらい】

- ・健康とよりよい成長のために必要な栄養素、料理の組み合わせ、量を考え選んで食べることができる。
- ・食事のマナーを考えながら、お互いに協力することができる。

【実施日】令和6年3月8日(金) *6年生3クラス一斉に実施します。

【献立】(栄養教諭による事前指導時に、当日食べるものを選びました。) ◆マーク：他学年が食べる献立

主食	主菜	副菜・汁物	果物	飲み物・デザート
<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり(わかめ) ・おにぎり(ごま) ・ロールパン *サイズは小さめです。 【選ぶ目安量：2種類】	<ul style="list-style-type: none"> ◆きびなごフライ ・鶏肉の甘辛煮 ・春巻 【選ぶ目安量：2種類】	<ul style="list-style-type: none"> ◆ひじきの炒め煮 (他学年：ひじきごはんの具) <ul style="list-style-type: none"> ・ポイルドブロッコリー ・こぶきいも(じゃがいも) ◆みそ汁(全員) 【選ぶ目安量：2種類+みそ汁】	<ul style="list-style-type: none"> ・清見オレンジ ・りんご 【選ぶ目安量：1種類】	<ul style="list-style-type: none"> ◆牛乳 ・グレープゼリー 【全員】

【運搬・配膳】

- ・運搬、セッティング等は調理員、栄養教諭が行います。
- ・配膳場所は、教室前のホールや6年多目的教室等を使用します。
- ・児童は、マスク、帽子を着用し、石けんでよく手を洗います。各自が事前学習で選んだ給食を受け取ります。配膳は、調理員、担任、給食当番で行います。
- ・全員の配膳が終わるまで、自分の席で静かに待ちます。いただきますをしてからマスク、帽子を外します。
- ・食事にふさわしい会話をしながら食べます。(各教室で食べます。)

★6年生のご飯(おにぎり用)は、給食室の回転釜で炊きます。

★みそ汁の実を一部変更しています。(じゃがいも → さつまいも) *こぶきいもにじゃがいもを使用するため

栄養バランスのよい献立の基本的な考え方

副菜：野菜、きのこ、海藻、いもなどのおかず

ビタミン、無機質を多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

主菜：肉、魚、卵、大豆製品などのおかず

おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。

主食：ごはん、パン、めんなど

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

汁物・牛乳・くだものなど

主菜、副菜で足りない栄養素(ビタミン、無機質など)を補ったり、水分補給としての役割があります。

事前指導時に、家庭科や給食で学んできた一食分の食事について振り返りました。また、中学生に必要な栄養量(エネルギー量やカルシウム量など)について話をしました。12歳~18歳頃は人生で一番栄養量が必要な時期であるため、健康とよりよい成長のために考えて食べてほしい思いを伝えました。

栄養バランスが一目でわかる！お弁当の詰め方



お弁当の場合、お弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養のバランスがととのいます。

おもてのクイズの答え：3月8日(金)の献立