

3月号



令和3年 3月 1日
横浜市立 緑園東小学校
校長 副島 江理子
栄養教諭 田中 翔子

春のおとずれとともに、学校では「卒業」「年度末」など区切りの月になりました。1年間給食へのご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。

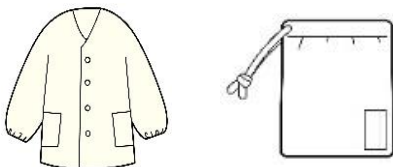
3月の献立について

- 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。
- 卒業・進級を祝う献立として赤飯を取り入れました。
- ひな祭りの献立として、3月4日菜の花ずし（なばな）・ひなあられを取り入れました。
- 季節の食品として、さわら、キャベツ、こまつな、糸みつば、せとかを取り入れました。
- 3月2日 6年生は卒業おめでとうセレクト給食を行います。
- 今月の給食は18日（木）まであります。
 - 3月17日（水）ごはん 牛乳 とりの立田あげ ゆで野菜 みそ汁
 - 3月18日（木）ごはん 牛乳 ビビンバ（肉・野菜）わかめスープ 湘南ゴールドゼリー

おねがい

3月の給食は18日（木）で終了します。給食当番で持ち帰った白衣の洗濯やボタン、ゴムの補修をしていただけると助かります。（ボタンやゴムは学校に用意してあります。）生地が弱っているものや、切れている白衣など交換した方が良いと思われるものがありましたら、お知らせください

新年度は、4月12日（月）から給食が始まります。どうぞよろしくお願いいたします。



☆ひなまつり☆

3月3日は桃の節句です。ひな壇に桃の花、ひし餅、白酒をそなえ、はまぐりなどの貝やちらしずしを食べてお祝いをする習慣があります。給食では、ひなまつりをお祝いする献立として、さけのピンク色を桃の花に、たまごの黄色を菜の花に見立てた、いろどりのきれいなちらしずしを取り入れました。

（献立）

- ・すめし
- ・菜の花ずしの具
- ・卵そぼろ
- ・すまし汁
- ・ひなあられ



大きなホイッパーで
卵そぼろを作ります。

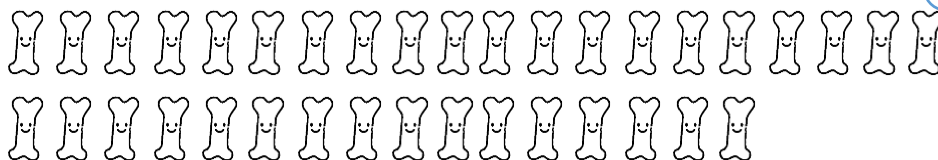
牛乳のカルシウム

牛乳には骨や歯をつくるもとになる「カルシウム」がたくさん入っています。小学生の時期は、背がのびたり、骨を丈夫にしたりするために「カルシウム」がたくさん必要なので、給食には毎日牛乳がです。

牛乳とジュースでカルシウムの量をくらべてみると・・・



牛乳



×206



ジュース



×18

牛乳には、カルシウム
がたくさん入っている
んだね！
のこさず、のんでね★



☆給食委員会のまとめ☆

委員会活動で1年間頑張った給食委員会の皆さんから、来年度の給食委員さんに宛ててアドバイスやメッセージを書きました。日々の委員会活動では自分から進んで給食当番に教えたり、調理員さんのお手伝いをしたり、学校の子みんなの役に立てるように活動できました。すてきなアドバイスをたくさん書いてくれたので紹介します。



(来年度の給食委員会さんへメッセージ)

- 楽しかったことは、給食の片付けをすることで、忙しかったけれどやりがいがあります。
- 友だちと力を合わせて集会をすることやごはんや牛乳パックを片付けることが楽しいです。
- 大変だったことは、返却の時にクラスがたくさん来てしまうときです。でも楽しいです。
- 集会でクイズを考えたりすることで、食品のありがたさを知ることができます。
- よかったことは、返却の時に他学年の子や先生に会える事です。

給食委員会みなさん
一年間ありがとう
ございました！

