

しょくいく 食育だより



平成31年3月1日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川 絹子
栄養教諭 星 智美

暖かい日ざしに春を感じられるようになりました。早いものでもう3月になり、子どもたちも新たな旅立ちと出会いを前にして、期待に胸をふくらませていることでしょう。

6年生にとっては、小学校との別れをむかえる季節です。小学校で給食を食べられるのもあとわずかとなりました。学校給食も小学校の大切な思い出のひとつになるように、おいしい給食作りに励んでいこうと思います。

3月の献立

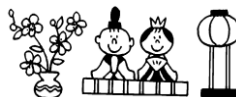


☆子どもたちの思い出に残り、楽しく食べられるような献立を取り入れました。

ポークカレー、あげパン、麻婆豆腐、さんまのかば焼き

☆日本の伝統的な行事食を取り入れました。

ひなまつり…**菜の花ずし** 進級、卒業…**赤飯**



☆季節の食品をととして、**キャベツ、こまつな、糸みつば、しらぬひ**を取り入れました。



☆3月8日(金) **崎陽軒の「昔ながらのシウマイ」**を取り入れました。

地域の企業について学習した3年3組が当日のぱくぱくだよりを作成しお知らせします。



今月のはま菜ちゃん

こまつなです。

この1品目については、**横浜市内産**のものを使用する予定です。

J A横浜農協さんより購入しますが、あくまでも予定なので天候等によっては市内産以外のものが入る場合もありますのでご了承ください。



3月の給食目標

「これまでの給食マナーを活かし、楽しい会食にしましょう」

◎給食のマナーを守り、一年間楽しく会食できたか振り返りましょう。

当番の仕事に協力することができましたか。

好き嫌いなく食べることができましたか。

会話の内容や、声の大きさに気をつけて仲良く食べましたか。

感謝の気持ちをこめてあいさつすることができましたか。



今月の献立変更



| 日 | 変更前 | 変更後 | 変更理由 |
|--------|---|--|-----------------------|
| 1日(金) | 酢めし、麦茶 菜の花ずしの具 すまし汁、いちごヨーグルト | 酢めし、麦茶 菜の花ずしの具 (こまつな→なばな 10g/人)、 すまし汁、いちごヨーグルト | 行事食 ひなまつりを祝う 献立 |
| 5日(火) | ごはん、牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー | ターメリックライス 、牛乳 チリコンカーン、 かんぴょうのソテー (ベーコン 5g/人追加)、 フルーツジュレ | たてわり給食 6年生と楽しく会食する |
| 8日(金) | あげパン、牛乳 野菜のスープ煮 しらぬひ | あげパン、牛乳 蒸ししゅうまい タイピーエン | 地域の企業について知る。(崎陽軒) |
| 11日(月) | 麦ごはん、牛乳 麻婆豆腐、中華あえ | 麦ごはん、牛乳 麻婆豆腐、 はるさめの炒め物 しらぬひ(1/4切) | 季節の果物 しらぬひを味わう |
| 13日(水) | 赤飯、牛乳、 さわらのあんかけ きんぴら、かきたま汁 ごま塩 | 赤飯、牛乳、 金目鯛のあんかけ きんぴら、かきたま汁 ごま塩、 すだちゼリー | 進級と卒業を祝う 献立 |

【材料と分量 (中学年一人分の量 < g >)】 ※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

★5日(火)

フルーツジュレ りんご缶 20、黄桃缶 20、粉寒天 0.35、砂糖 2、酢 0.26、塩 0.04、水 35

★8日(金)

蒸ししゅうまい(崎陽軒「昔ながらのシウマイ」)



原材料: 豚肉、玉ねぎ、でんぷん、小麦粉、干帆立貝柱、グリーンピース、砂糖、塩、こしょう

タイピーエン

豚肉 20、うずら卵 16、むきえび 10、いか(短冊) 10、酒 1、たまねぎ 15、キャベツ 20、にんじん 10、ねぎ 7、はるさめ 4、しょうゆ 2.7、塩 0.6、こしょう 10g、ごま油 0.7、デンプン 0.8、チキンブイヨン・水 110

★11日(月)

はるさめの炒め物

ベーコン 8、キャベツ 40、にら 5、にんじん 5、はるさめ 5、ごま油 0.5、しょうゆ 1、塩 0.25、こしょう 0.01

★13日(水)

金目鯛のあんかけ

金目鯛 60、でんぷん 3、揚げ油、しょうゆ 3.5、砂糖 2.8、みりん 1、でんぷん 0.3、水 10 豚

すだちゼリー 60g(既製品)

原材料: 水飴、ぶどう糖、異性化液糖、砂糖、すだち果汁、粉末水飴、トレハロース
ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、水

熊本の郷土料理

タイピーエン



裏面あります→

バイキング給食

卒業を間近に控えた6年生を対象に、これまでの食育のまとめの活動として、次のような内容でバイキング給食を計画しました。友達と楽しく会食し、小学校生活の思い出づくりとなりました。

実施日：2月27日(水)

| 主食 | 主菜 | 副菜・汁物 | 果物・デザート | 飲み物 |
|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり (わかめ・じゃこと枝豆) ・にんじん蒸しパン | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のトマト煮 ・白身魚の野菜あんかけ ・いわしのカレー揚げ | <ul style="list-style-type: none"> ・ホットマリネ ・磯香あえ ・フライドポテト ・みそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> ・はるみ ・りんご ・ココアゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 |

※太字が基準献立です。

☆バイキング給食の様子☆



サンプルで一人分の量を確認



栄養バランスを考えて選びます。



主食・主菜・副菜をそろえて



みんなで楽しくいただきました。



児童の感想

- ★マナーをしっかり守りながら楽しく食べることができてよかったです。
- ★健康に気をつけて、あまりあげものをとりすぎず、副菜もたくさんとって食べることができた。
- ★予定よりも少し多く食べてしまったけど、自分の体に合わせて選べてよかったです。
- ★みんなと一緒に食べられたことがうれしくて、調理員さんも笑顔になっているかなと思って楽しかったです。



レシピ紹介



★揚げだいず

<材料:4人分>

大豆(水煮) 150g
片栗粉 大さじ2
揚げ油 適量
塩 小さじ1/3



カレー味やチリパウダー
などで味をつけてもおい
しいです。

<作り方>

- 1 大豆(水煮)をザルにあけ、汁気をきる。
- 2 大豆(水煮)に片栗粉をまぶし170~180℃の油で2~3分揚げる。
- 3 揚げだいずに塩をふる。

★黒みつかん

<材料:4人分>

黒砂糖 大さじ3
粉寒天 小さじ1/2
水 160cc
きな粉 大さじ1
砂糖 小さじ1
塩 少々



きな粉をかけて、栄養
アップ。和食にあうデ
ザートです。

<作り方>

- 1 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜてから火にかけて、沸騰させて1分加熱する。
- 2 黒砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- 3 型に流し入れて粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やす。
- 4 食べやすい大きさに切り分ける。
- 5 きな粉・砂糖・塩を混ぜ合わせ、切り分けた黒みつかんにかける。

お知らせ

今年度の給食は3月14日(木)で終了します。今年度も本校の給食に対し、ご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。

3月20日(水)に、PTA保健厚生委員さんによる給食の白衣点検を予定しています。来年度も年1~2回の点検を予定していますが、新年度のスタートに向けて、ご家庭でのご協力もよろしくお願いたします。お子様が白衣を持ち帰りましたら、**洗濯とアイロンかけ**を済ませ、ほつれやゴムののびなどを直していただくと助かります。子どもたちの安全な給食当番活動に向けてのご協力をお願いいたします。

なお、新年度の給食は4月11日(木)開始予定です。

献立は**ぶどうパン・牛乳・ペンネミートソース・コーンサラダ**を予定しています。