



# 給食だより

教育プログラム  
[よいい、どん!]



令和2年2月17日  
横浜市立一本松小学校  
校長 小原 健人  
栄養士 中務 末乃

草木の芽も日ごとにふくらみ始め、日に日に春を感じるようになってきました。今年度もあと少しです。来月にはそれぞれ新しい学年に進級ですね。6年生は、いよいよ小学校を巣立っていきます。小学校での給食を食べるのもあとわずかです。みんなで食べた給食のひと時も楽しい思い出のひとつになればと思います。

また、家での食生活を振り返り、来年進級したとき、どのようにしていきたいかもお話できるとよいと思います。

食べ物の「き・あか・みどり」の仲間とそのはたらきがわかりましたか？

食事の準備や後片付けがみんなで協力してできましたか？



よくかんで食べましたか？ともだちとなかよく食べましたか？

行事や季節の食べ物がわかりましたか？



自分にあった量がわかりましたか？好ききらいなく食べましたか？



## お知らせとおねがい

- ★ 週末に持ち帰った白衣・袋は洗濯をし、殺菌のため必ずアイロンをかけてください。白衣をたたむときはボタンをかけず、袖だたみにして袋に入れてください。(ボタンをかけたままの脱ぎ着は、ボタンやボタンホール破損の原因になります。)

ボタンがとれかかっていたり、ほつれがあったりした場合は、ご家庭で修繕していただくと助かります。ひどく傷んでいる場合は新しいものと交換しますので担任まで申し出てください。また、白衣のボタン・袖口ゴム・袋の綿ロープは給食室に常備してありますので、お子さんから担任または栄養士に伝えていただければお渡しいたします。3月24日(火)にPTAの学年学級委員の係の方が点検をさせていただきますので、3月23日(月)までに持ってきていただくようご協力をお願いします。

- ★ 新年度は4月13日(月)から全学年一斉に給食開始です。

## 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



## 食育（バイキング）の約束



- 好きなものを好きなだけ選ぶのではなく、主食、主菜、副菜、汁物など栄養バランスを考えよう。
- 自分の適量を考えて、残さず食べられるように料理を取るようにしよう。
- マナーを守り、周りの人のことを考えて料理を取ったり、きれいに盛りつけたりしよう。

### 小学校最後の食育

図書室を使って食育給食を行います。いつもとは違った雰囲気の中で給食を楽しみ、思い出に残る時間にしましょう。

また、移動時間があるので、素早く行動してスムーズに準備を行いましょ。



### ★特別献立★

- 3月3日（火）  
「菜の花ずし」に**菜の花**や**筍の子**など、季節の具材をふんだんに加え「**五目ずし**」に変更します。この日の『たてわり給食』では、1年間リーダーシップをとってくれた6年生に感謝の気持ちを表して「お祝いのたてわり給食」を行います。  
基準の献立の牛乳を「**いちご味の豆乳**」に変更しデザートに「**ヨーグルト**」を付けます。
- 小松菜をJAの横浜農協より購入します。
- 3月13日（金）  
「チリコンカーン」の日にチーズを付けます。
- 給食最終日（3月17日）「**さんまの蒲焼**」  
1・2年は基準の2枚付です。3年生から6年生は3枚付となります。
- 横浜産の「**浜なし100%**」のピューレを使用した手作りゼリーを提供します。

4年生児童より「はま菜ちゃん料理コンクール応募作品」の紹介



料理名	(ふりがな) こまつなとチーズの玉子とし	調理時間(目安)	30分
料理に使った野菜	【テーマ食材】 こまつな		
材料名	分量(4人分)	作り方	
こまつな	1パック	① こまつなをきる。	
・しらす	30gパック	② 玉子をわってかきまぜる。	
・たまご	4こ	③ みりん、うすくちしょうゆ、水、ほんだしをなべにいれておかす。	
・ミルクチーズ	40gパック	④ なべにこまつな、しらすをいれて1分間ひく。	
・うすくちしょうゆ	15cc	⑤ 玉子、ミルクチーズをいれふたをきる。	
・うゆ		⑥ 玉子がかたまったがおさげにそりつけてかんせい!!	
・みりん	20cc		
・水	200cc		
・ほんだし	10gパック		
セールスポイント(料理のとちょう、工夫した点などを書いてください。)			
チーズとしらすをいれてえいよりのバランスよくした。			
用紙がたりない場合は、別の紙に書いてください。			

6年生児童より「横浜の子どもが作る弁当コンクール入選作品」

献立名	材料名	1人分	作り方
豚たばらの なつか焼き	豚たばら肉	200g	豚たばら肉を1口大に切る
	たまごめし	5こ	たまごめしをうすく切る
	なつか	1個	フライパンに油をひいて
	醤油	50cc	なつかと豚たばら肉を入れて15分煮
	しょうが	小さじ1	①を入れて味をつける。
	塩こしょう	少々	
さばの アヒージョ	さば	1かん	フライパンにオリーブオイルを
	にんにく	1かけ	トースターで焼いてにんにくをみじん切りに
	オリーブオイル	大さじ2	入れる。さばを入れて5分とろ火に
	塩こしょう	少々	かける。
りんげんが ごま命	りんげん	10粒	湯で洗いりんげんを手で半分くらいに
	すりごま	大さじ1	折る。ひをきく。
	砂糖	小さじ1	
	しょうゆ	小さじ1	
ゆで卵	卵	1個	なべに水を入れ10分ゆでる
	ごま油	数粒	
お米	こめ	2個	
	白米		白米の上を均等に上に乗せる
	塩こしょう	少々	
	梅干し	1個	

写真貼付欄 (写真を別につける場合は、かならず裏面に学校名と氏名を記入しておく)



アピールポイント

- ・アスリート向けに栄養バランスとスタミナを考えて調理したことです。熱中症対策に塩分を加えました。