



# 食育だより 3月



令和8年2月27日

横浜市立箕輪小学校

校長 村越 直之

栄養職員 有竹 真由美

今年度ものこり約1か月となりました。進級、進学を控えた子どもたちは、たくましく成長した姿を見せてくれています。準備や片づけを、自信をもって取り組んでいます。白衣が上手にたためるようになりました。苦手な食べ物も、がんばって食べようとする姿が見られます。とくに私が嬉しかったのは、子どもたちが自ら考えて行動する姿が増えたところです。重い食器カゴや食缶を協力して運んでいます。「それ重い？手伝うよ！」という声が聞こえてきます。片付けの時間は、配膳台に子どもたちがお玉をもってスタンバイ。食器がきれいに片付けられるよう工夫していました。お椀や食器をきちんと片づけるために考えてくれた気持ちが嬉しくて、調理員さんにも伝えました。子どもたちには、食べる事に興味をもてるように、また、調理員さんの仕事を知ってもらうために、調理動画を給食の時間に紹介しました。これからも、子どもたちと調理員さんをつないでいきたいと思えます。

給食の時間は、子どもたちが日々成長していく大切な場です。そこには、「食べること」だけでなく、多くの学びがあります。これからも、給食室では準備・調理・片づけを丁寧に行い、子どもたちが進んで食べようとする気持ちを育てていきます。

ご家庭でも、様々な食材で食卓を彩り、給食時間の話を聞いていただければと思います。保護者の皆様、1年間、学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

## ★3月の給食目標

1年間の食生活をふりかえろう



## ★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。

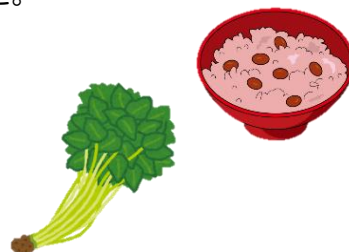
(主食・主菜・副菜がそろった献立)

○卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。

○ひなまつり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。

(さわら・キャベツ・こまつな・糸みつば・しらぬひ)



## 給食終了日について

今年度の給食は、3月16日(月)で終了です。家庭配付用基準献立表は、3月18日(水)まで記載がありますが、終了日が変更となっています。

新年度の給食は、4月13日(月)から始まります。

## ★給食の白衣について

学校貸与の白衣について、給食終了後に白衣点検をさせていただきます。白衣は、給食当番をおこなった週の金曜日（もしくは16日（月））に持ち帰ります。ご家庭で洗濯とアイロンがけをしていただき、学校へ持ってきてください。新年度、子どもたちが気持ちよく給食当番ができるよう、ご協力をお願いします。

また、個人購入された白衣をお使いの場合も、サイズが適切か、綻び等がないか、ご家庭で点検をお願いします。（箕輪小学校 HP 「お知らせ・おたより」の2023年3月8日付「給食白衣の使用について」をご確認ください。）

白衣点検の日：3月24日（火）

★保護者ボランティアさんにご協力をいただき点検します。

★3月23日（月）までに、必ず白衣を持たせてください。

欠席の場合は、個別に対応をさせていただきます。

＜ご家庭でのチェックポイント＞

| チェック<br>✓ | 点検ポイント              |
|-----------|---------------------|
|           | ボタンは取れていませんか？       |
|           | そで口のゴムは伸びていませんか？    |
|           | 裾やポケットなどほつれはありませんか？ |
|           | 白衣袋にひもはありますか？       |
|           | アイロンがけはしましたか？       |



## ★3月の給食レシピの紹介

### 【いわしのかば焼き】

| ＜材料＞ 4人分   | ＜作り方＞   |
|--|---|
| いわしのひらき……………4尾<br>★片栗粉……………小さじ2<br>★米粉……………小さじ1<br>揚げ油……………適量<br>◆しょうが……………ひとかけ<br>◆しょうゆ……………13.6g<br>◆砂糖……………9.6g<br>◆みりん……………2.8g<br>◆片栗粉……………1.2g<br>◆水……………48g | 【いわしを揚げる】<br>※給食では油で揚げていますが、少し多めの油で揚げ焼きにしてもおいしくできます！<br>① いわしのひらきを、キッチンペーパーなどで水分をとり、片栗粉と米粉を混ぜ合わせたものをまぶす。<br>② 油の温度170度くらいで揚げる。<br>【たれを作る】<br>③ しょうがをすり、汁にする。<br>④ フライパンに、しょうゆ・砂糖・みりん・水を入れ、煮溶かす。<br>⑤ しょうが汁をいれ、水溶き片栗粉でとろみをつける。<br>⑥ いわしが熱いうちに、たれをからめる。 |