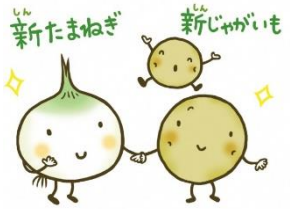
令和３年４月30日
横浜市立三ツ境小学校
校 長　　遠 山 松 雄
栄養職員　油井詩織

若葉の緑がまぶしい季節になりました。子どもたちは、新しい環境に慣れると同時に、気づかぬうちにたまってしまった疲れが出て、体調を崩しやすくなっているかもしれません。また、連休が続いて生活のリズムが乱れやすい時期でもあるので、朝ごはんをしっかりと食べて元気な１日をスタートさせ、学校生活を楽しく過ごしてほしいと思います。



5月の献立

●旬の食材を多く取り入れました。
（かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・糸みつば・メロン）
●こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。
●６月２日の開港記念日にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。（回鍋肉・アイスクリーム）
●東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、オリンピック発祥の地のギリシャ料理を取り入れました。（レヴィシアスーパ）

献立の詳しい内容を知りたい方は、ご連絡ください。（☎391－5068　栄養職員　油井）

献立変更

◆７日（金）　カラマンダリン（なつみ）追加
旬のカラマンダリン 1/4 個を追加します。なつみとも呼ばれている柑橘です。
◆今月も自校炊飯を実施します。6～4 年生です。

◆10 日（月）　６年生（麦ごはん）　　◆19 日（水）　５年生（はいがごはん）
◆25 日（火）　４年生（麦ごはん）

給食が始まり、１ か月が経ちました。１ 年生は初めての給食でしたが、「おいしかった！」「もっと食べたい！」といった嬉しい声をたくさん聞くことができました。初めて出会う食べ物や味もあると思いますが、まずはひとくち食べてみるところから頑張っています。
苦手なものを苦手なままにしておくことは簡単ですが、「苦手だから食べない」を「出された分は食べる」にステップアップするには、今がチャンスです。食経験を積むことで味に慣れ、食べられるようになっていきます。まずはひとくち、食べてみましょう！

キビナゴ

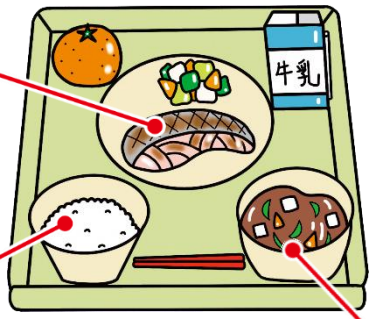
キビナゴは、体側に美しい銀色と青の帯をもつ小さな魚で、産卵期である春先に多く獲れたことから、昔は肥料やカツオやたいの一本釣り用のえさとして、利用されていました。ＤＨＡやＥＰＡなどの体によい働きをする油を多く含みます。産卵前の春先から初夏が旬で、とくに産地である鹿児島では人気の高い魚です。骨がやわらかく、塩焼き、しょうゆ炊きなど郷土料理にもよく登場します。うまみも強いので、黄色みがかって澄んだキビナゴのだしは、うどんやそうめんの汁に向いています。骨ごと食べることでカルシウムや骨の生成に欠かせないリンも多く含んでおり、それらの吸収を助ける働きのあるビタミンＤも豊富です。

かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。
次の３つのセットでチャレンジしてみてね。

①食器の配ぜんを確認

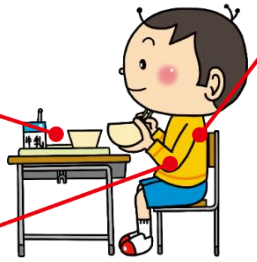


おかずは奥に

ご飯は手前の左側

みそしる・スープは手前の右側

②背中を伸ばして



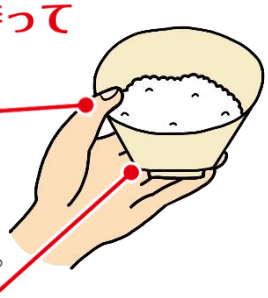
体は料理の方に向けて

背筋を伸ばす。

足を組まず、そろえて床に付ける。

ひじをつかない。

③お茶わんは手に持って



親指をわんのへりにかける。

糸底の下に、ほかの４本の指をそろえて置く。

チャレンジ！給食レシピ

レヴィシアスーパ	
＜材料＞４人分 鶏肉・・・・・・・・・・・・・・40g ベーコン・・・・・・・・・・・12g じゃがいも・・・・・・・・・・100g たまねぎ・・・・・・・・・・・100g キャベツ・・・・・・・・・・・60g にんじん・・・・・・・・・・・40g ひよこ豆（水煮）・・・・・・・・40g オリーブ油・・・・・・・・小さじ１ ◆塩・・・・・・・・・・小さじ1/2 ◆こしょう・・・・・・・・・・少々 ブイヨンスープ・・・・・・・・80g 水・・・・・・・・・・・・・・400g	＜作り方＞ ① じゃがいも・たまねぎは 1.5cm 角、にんじんは１㎝角、キャベツは短冊に切る。 ② 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でベーコンを炒める。 ③ 鶏肉・たまねぎ・にんじんの順に炒める。 ④ 水・ブイヨンスープを入れ、じゃがいもを入れて煮る。 ⑤ 煮えたら◆調味料を入れ、ひよこ豆を入れる。 ⑥ キャベツを入れ、火が通ったらできあがり♪ 27日（木）に実施します♪

東京オリンピック・パラリンピックにちなんだ献立として、オリンピック発祥の国、ギリシャの料理を取り入れています。レヴィシアが「ひよこ豆」、スーパが「スープ」という意味です。鶏肉のうま味がきいたおいしいスープです。