

3月



給食だより

令和6年3月1日
横浜市立 綱島小学校
校長 金森孝子
栄養職員 藤松美帆

あたたかな日差しに、春の訪れを感じるようになりました。冬から春にかけて季節の変わり目は、1年の中でも体や心への影響が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。家族みんなが心も体も元気に4月からの新生活を迎えられるよう、今から準備を始めていきましょう。

こんげつ
今月の

こんだて

- ◎望ましい食生活を実践するための、参考になる献立を取り入れました。
(主食・主菜・副菜のそろった献立、まごポイント満点の献立)
- ◎卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。
- ◎ひな祭りの行事食として、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、みつば、いよかん)

※食材産地等の情報を「公益財団法人よこはま学校食育財団 (<https://ygs.or.jp/>)」でご確認いただけます。

〇地場産物使用日

こまつな (横浜市産) …1、6、8日



〇白衣修繕のお願い

今年度の給食も残りわずかとなりました。次年度も気持ちよく白衣を使えるよう、各ご家庭で白衣のアイロンがけと、簡単な修繕にご協力よろしくお願いたします。



桃の節句にまつわる食べ物



3月3日は女の子の健やかな成長を祈る「桃の節句(ひな祭り)」です。旧暦の3月3日頃に桃の花が咲くことや、桃には魔除けの効果があると信じられていたことに由来します。



★ちらしずし

漢字で「寿」を「司る」と書くので、昔からおめでたいときに食べられています。
給食でも6日に菜の花ごはんとして出します。



★ひしもち

3色のもちをひし形に重ねたもの。それぞれの色に願いが込められています。
緑…健康、長寿
白…清浄 ピンク…魔除け

★ひなあられ

ひしもちを外で食べるために、もちを砕いたのが始まりと言われています。
四季をあらわす4色(桃・緑・黄・白)で構成されています。

～ 給食室から～

給食で人気があるレシピを紹介し、お弁当のおかずにもぴったりなので、ぜひご家庭でも給食の味を再現してみてください。

磯香あえ

〇材料と分量 (4人分)

キャベツ	2枚 (200g)
こまつな	2株 (100g)
焼きのり	1枚
しょうゆ	小さじ2
塩	少々

〇作り方

1. キャベツを短冊切りにする。
2. こまつなを2cmに切る。
3. キャベツ・こまつなを沸騰した湯に入れて、ゆでる。
4. ボールに、野菜の水をきって入れる。
5. 塩・しょうゆを加えて混ぜる。
6. のりをちぎりながら加え、混ぜる。

☆ひとくちメモ☆

給食ではキャベツのみで作ることが多いですが、こまつなを加えることで彩りよくなります。焼きのりを韓国のに変えると、また違った風味を楽しめます！



ごはん、さばのみそに、磯香あえ、すまし汁



食べやすさや衛生面を考慮して冬は温かく、夏は冷たい和え物を出しています。



給食たくさん食べたね♪ランキング

2月は節分にちなみ、大豆製品を多く使用しました。大豆製品を使用した献立はランキング上位には入りにくいものの、少しずつ食べる量が増えてきました。

