

令和 5 年 4 月 2 7 日
横浜市立屏風浦小学校
校長 市岡直也
栄養士 阿部美菜子

給食が始まり、3週間がたち、新しい学年での給食にも少しずつ慣れてきました。給食室への返却時には、「おいしかったよ!」「ごちそうさまでした!」と元気な子どもたちの声が聞こえ、とてもうれしくなります。新学期のあわただしさも落ちつき、疲れを感じやすい時期ですが、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠時間をとるなど生活リズムに気をつけて、元気に過ごせると良いです。

5月の献立について

<献立の変更について>

創立記念日を祝い、5月11日に赤飯を提供します。

基準献立：ごはん、牛乳、かつおのごまみそあえ、いそかあえ、沢煮椀

変更後：赤飯、牛乳、かつおのごまみそあえ、いそかあえ、沢煮椀、
ごましお（黒ゴマ、塩を追加）

☆赤飯・ごましお以外の献立は、基準通りです。材料などは基準献立表をご確認ください。

<献立について>

- 旬の食材を多く取り入れました。
(かつお・あじ・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・みつば・メロン・あまなつみかん)
- 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。
- 開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。
(塩焼きそば、回鍋肉、スーラータン、アイスクリーム)

5月の給食目標「食事のマナーを身に付けよう」

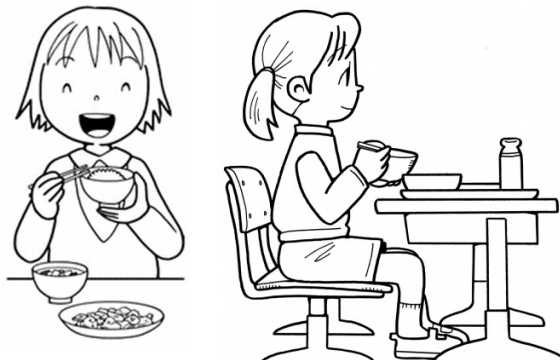
～食事のマナーを守って、楽しく食べましょう!～

○食器の持ち方

- ご飯や汁物の食器は、持って食べる。

○食事中的行動

- マスクを外したら話さない。
- 食事中に立ち歩かない。
- ひじをつかない。



○姿勢

- 背筋はピンとのばす。
- 足は床にそろえてつく。
- 足を組まない。

1年生の給食室探検より



4月中旬に、給食室に1年生を招き、給食室探検を行いました。給食室ホールで給食に関するクイズをしたり、実際に使っている道具をみたりして、給食に親しみをもつことができたと思います。

窓から給食を作っているところを見た一年生は、大きな釜やたくさん量の野菜に興味津々の様子でした。

1年生が給食や食べ物に興味をもち、学校生活に慣れるきっかけになっていればと思います。ぜひご家庭でも、お子様と給食や食べ物についてお話してみてもはいかがでしょうか。



《給食メニュー紹介》～回鍋肉～

＜材料と分量（4人分）＞

豚肉	200g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
キャベツ	葉4枚(380g)
ねぎ	1/2本
ピーマン	1個
パプリカ	1/2個
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
★赤みそ	大さじ1/2
酒	小さじ1
テンメンジャン	小さじ1
豆板醤	少々

＜作り方＞

1. キャベツは3cmの角切り、ピーマン・パプリカは2cmの角切り、ねぎは斜め切りにする。
にんにく・しょうがはみじん切りにする。
2. ★の調味料を合わせておく。
3. フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが・トウバンジャンを入れて炒める。
4. 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
5. ねぎ・ピーマン・パプリカ・キャベツを入れて炒め、2の合わせ調味料を入れる。

◎エネルギー125kcal たんぱく質9.2g



給食の献立例
ごはん 牛乳 回鍋肉
卵とトマトのスープ