

食育だより

令和2年 3月 2日

横浜市立丸山台小学校

校長 新井 篤志

栄養職員 佐伯 央

今年度もあと1か月となりました。新しい学年にむけて1年間をふり返ることができるとういですね。

あなたの食生活をふり返ってみよう

あなたの1年間の食生活はどうでしたか？ 次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認してみましょう。

できている項目は□内に○を書いてみましょう

食事の前に
石けんで手を
きれいに洗う

配ぜんが
きちんとできて
いる

食事の
あいさつをきちん
としている

はしを
正しく持つこと
ができる

よくかんで
食べている

周りの
人と楽しく食事を
している

食べ残さ
ないように努力
している

行事の時に
食べる料理を
知っている



チェックがつかなかった項目は、どうしてできていなかったのかを考えてみましょう。

©少年写真新聞社2020

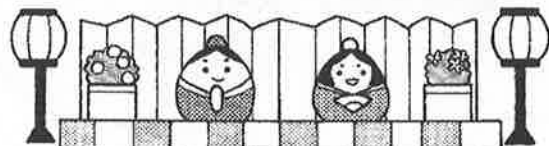
給食では3/3に菜の花ずしと紅白はんぺんの入ったすまし汁を提供します。

ひなまつり

3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康と幸せを願う日とされています。

もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳じょうしのおはらい（人の形に切った紙に災いや厄を移し、身がわりとして川に流す）が結びついた行事です。

ひな祭りの行事食には、ちらしずしやまぐりのお吸い物などがあります。



©少年写真新聞社2020

～丸山台小学校の独自献立～

3月18日は丸山台小学校の独自献立です。6年生には最後の給食です。そこで、事前に6年生に3種類のスパゲティの中からアンケートをとり、一番人気だった【鶏肉とこまつなのスパゲティ】を提供します。

●ソフトフランスパン

●牛乳

●鶏肉とこまつなのスパゲティ

スパゲティ、食塩、鶏肉、白ワイン、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんにく、オリーブ油、しょうゆ、黒こしょう、輪とうがらし

●キャベツサラダ

キャベツ、ホールコーン、にんじん、砂糖、酢、食塩、黒こしょう

●手作りピーチゼリー

ピーチジュース、砂糖、粉寒天、水

～ご家庭でもいかがですか◎ 給食の献立から～

麻婆豆腐 (5人分)

【材料】

木綿豆腐	600g (1丁～1.5丁)
豚ひき肉	100g
にんじん	100g (中1/2本)
ねぎ	100g (中1本)
しょうが	一片
にんにく	一片
油	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みそ	大さじ2弱
テンメンジャン	小さじ1
トウバンジャン	小さじ1/4～1/2
ごま油	少々
片栗粉 (同量の水で溶く)	大さじ1
水	1/2カップ

にんにく・しょうがはチューブでも代用可能です。

【作り方】

- 1.豆腐を1cm角に切る。
- 2.ねぎを小口切りにし、にんじん・にんにく・しょうがをみじん切りにする。
- 3.フライパンに油でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 4.ひき肉・にんじんを炒める。
- 5.水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6.水溶き片栗粉を入れる。
- 7.ごま油を入れる。