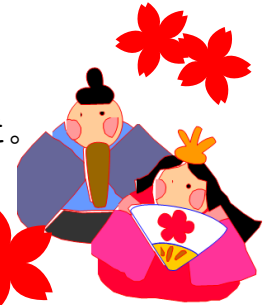
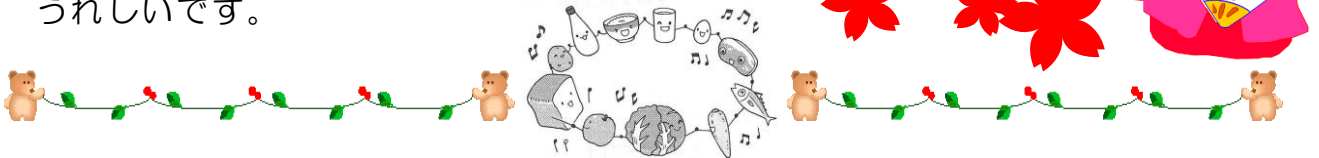


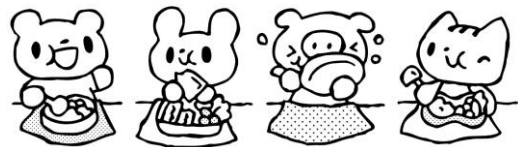
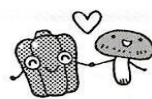
給食だより 3月号

令和5年2月28日
横浜市立元街小学校
校長 工藤 雅彦
食 育 部

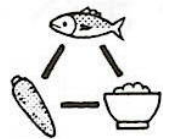
花や草木のつぼみのふくらみに、春を感じる季節になりました。今年度も残りわずかとなり、6年生はいよいよ卒業です。元街小学校の給食が思い出の一つになっていればうれしいです。



◇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、菜の花ずしを取り入れました。
- 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)



献立の変更と追加のお知らせ

★3月10日(金)

基準献立の「オレンジゼリー」から「湘南ゴールド(果物)1/2個」に変更します。
【はいがパン・牛乳・チリコンカーン・じゃがいものソテー・湘南ゴールド】

★3月13日(月)

基準献立に「いちごゼリー」を追加します。

【麦ごはん・牛乳・麻婆豆腐・中華あえ・いちごゼリー】

いちごゼリー原材料：いちご・果糖ぶどう糖・麦芽糖・砂糖・水など

食べ物
ノート

赤飯

卒業式などの祝いごとなどで食べる赤飯ですが、その理由にはいろいろな説があるそうです。一つには、古代の米が赤

米だったため、白米を食べるようになって、伝統を重んじるような祝

いごとには、小豆などで赤く染めたごはんを用いるという説です。その

ほかには日本では赤は邪気をはらい、厄よけの力があると

信じられていたという説や赤飯に使われる小豆には薬効が

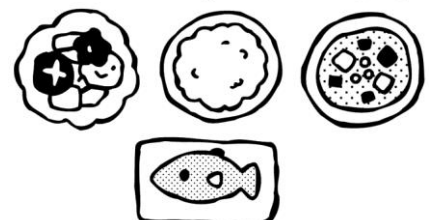
あるからという説などがあり、こうしたことから祝いごと

に赤飯が出されるようになったようです。



3月15日の給食に「赤飯」がです。

バランスよくたべよう



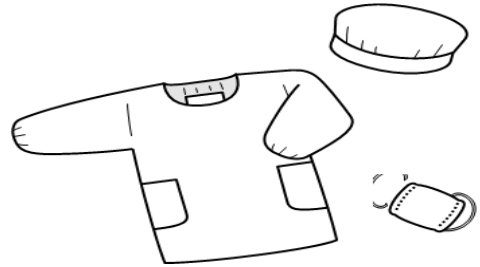
1年間の食生活をふり返ってみましょう

みなさんの1年間の食生活はどうだったでしょうか？ 1年間のまとめの時期でもあるので、一度ふり返ってみるとよいでしょう。

食事の前は、石けんできれいに手を洗いましたか？ 1日3食を規則正しい時間に食べていましたか？ はしや茶わんなどを正しく持つことができましたか？ 朝ごはんは毎日食べましたか？ 好ききらいをせずに残さず食べましたか？ 食事のあいさつをしましたか？ よくかんで食べましたか？

食生活をふり返ってみて、自分ができていること、できていないことが何かわかりましたか？ できていないことは、できるように意識して、直していきましょう。

そして4月からは、一歩成長した姿で食生活を送れるようにしましょう。



*** お願いします ***

給食当番は当番が終わると白衣を持ち帰ります。洗濯をし、アイロンをかけて翌週に忘れずに持たせてください。

その際、白衣のボタンやゴムのゆるみがありましたら、修繕をしていただくと助かります。

ボタン・ゴムは学校にありますので、担任に声をかけてください。

これからも白衣を大切に、全校の児童が気持ちよく使えるように、各ご家庭での修繕のご協力をお願いします。

健康的な毎日を過ごすには

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度な運動になります。早起き、早寝を心がけるようにすると生活リズムもとのい、毎日を健康に過ごすことができます。



ひなまつり

女の子の幸せを願うひな祭りの行事食

3月3日は、女の子の健康と幸せを祈るひな祭りです。

ひな祭りの行事食には、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などがあります。

草もちには、よもぎが使われています。生命力の強いよもぎの新芽を使うことで、病気を引き起こすもとをはらう力があると考えられています。この草もちをのぼして、ひしがたに切ったものが、ひしもちになったといわれています。はまぐりのお吸い物は、はまぐりが対になっている貝以外とは合わないので、ぴったりと合う貝はひとつだけということから、

夫婦円満などの意味があります。また、貝類の料理がつくられるのは、磯遊びで貝を拾って神様に供え、人びとも食べた名残りともいわれています。



しろざけ

昔から3月3日に飲む習わしの桃花酒をまねたものといわれています。板酒かす100gと砂糖60gを水3カップで煮とかせば、できあがります。

ひしもち

ひし形のおもちは、室町時代からあり、お祝いの席などに用いられています。3つの色にも意味があり、赤は桃の花を、白は雪を、緑は新しい芽をあらわしています。