

5月給食だより

令和5年5月1日
横浜市立西が岡小学校
校長 佐藤 裕二
栄 養 士

新年度が始まり、3週間が経ちました。子どもたちは、少しずつ新しい学年やクラスに慣れてきた様子ですが、気温や湿度が少しずつ高くなり、疲れが出やすい時期です。生活リズムを整え、バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。

5月の基準献立について

○旬の食品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・あまなつみなん)

○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。

(1日 ごはん・牛乳・五目ずしの具・鶏肉の甘辛煮・すまし汁)

○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。

(11日 回鍋肉 アイスクリーム 17日 スーラータン 22日 塩焼きそば)

食に関する指導内容

- ・食事のマナーの大切さを知り、身につけることができる
- ・食べ物の体の中での働きを知る
- ・魚の上手な食べ方や、食器や食具の正しい使い方を知る
- ・よい姿勢で食べる

ぱくぱくだよりの主な内容

こどもの日を祝う献立、さつき汁の名前の由来



5月5日は、こどもの日です

こどもの日は「端午の節句」とも言われ、子どもの幸せや成長を願う日です。こどもの日には、こいのぼりや兜を飾り、柏もちやちまきを食べる習慣があります。柏もちを食べるのは、柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから家系が途絶えないという縁起担ぎのため、ちまきを食べるのは、無病息災を願うためだといわれています。

給食では、5月1日(月)にこどもの日の行事食として、「五目ずし」を取り入れます。

～お知らせ～

○地場産野菜について

5月に取り入れる予定の横浜市・泉区産野菜は、キャベツ、こまつな、ネギ、の3種類です。JA横浜から購入します。天候等によって変更になる場合があります。

～献立紹介～

5月の基準献立の中から、旬のキャベツを使った副菜を紹介します。春キャベツは葉の色が鮮やかで柔らかく、甘みがあるのが特徴です。どちらも簡単なので、ぜひご家庭でお子さんと一緒に作ってみてください。分量は一人分（3・4年生の量）です。

磯香あえ

キャベツ	45g	きざみのり	0.3g
しょうゆ	1.3g	塩	0.1g

- ①キャベツを短冊切りにし、ゆでて流水で冷ます。
- ②キャベツを絞って水気をきり、調味料ときざみのりと一緒に和える。



ごましょうゆあえ

キャベツ	45g	こまつな	9g
炒りごま	3g		
しょうゆ	1.3g	塩	0.1g

- ①ごまを炒って、切りごまにする。
- ②キャベツは短冊、こまつなは2cmに切り、ゆでて流水で冷ます。
- ③キャベツとこまつなを絞って水気をきり、調味料とごまを入れて和える。



～ご紹介～

よこはま食育財団のHPをご覧になったことはありますか？ 家庭に配布している献立や、アレルギー情報や学校給食の献立の紹介もたくさん載っています。是非一度、覗いてみてください。

『よこはま食育財団』で検索。または、URLはこちらになります。→<http://ygs.or.jp>