

給食だより 4月

令和5年4月19日
横浜市立左近山小学校
校長 徳留 勇
栄養士 和泉 千絵

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートし、給食が始まりました。今年も1年間、栄養バランスのとれたおいしい給食で、みなさんの成長と健康を支えていきます。よろしくお祈りします。

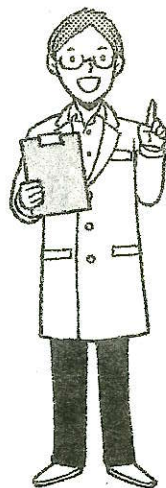
チェックしよう！ 給食当番の身支度



- ・爪は短く切ってありますか？
- ・ハンカチを用意しましたか？
- ・石けんで手を洗いましたか？
- ・白衣はきれいですか？
- ・マスクをきちんとつけていますか？
- ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？

給食当番になった人は、衛生的な配ぜんができるように、身支度を確認しましょう。

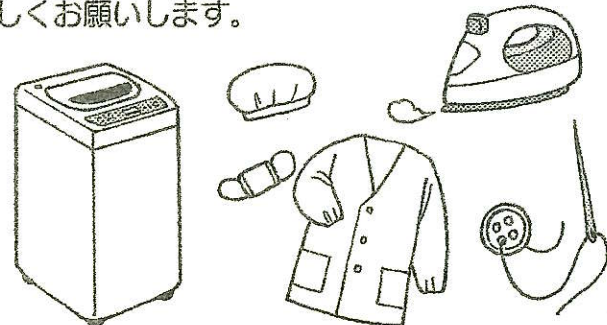
給食当番の日の体調は大丈夫ですか？



給食当番の人は、自分の体調を確認して、発熱や下痢、腹痛、吐き気などがある時は、先生に伝えて当番を交代してもらいましょう。

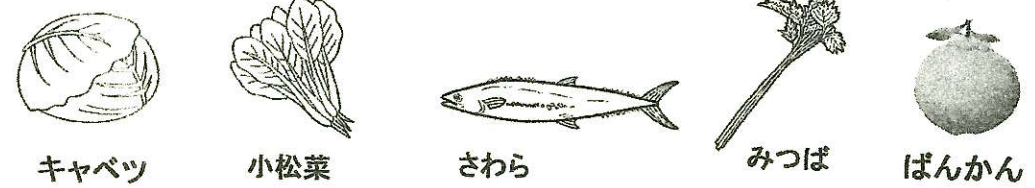
白衣の洗濯をお願いします

給食当番は、週末に白衣を持ち帰りますので、家庭で洗濯をして週明けに持ってきてください。ボタンがとれている場合は、お手数ですがつけ直していただくと助かります。ご協力をよろしくお願いいたします。



4月の給食について

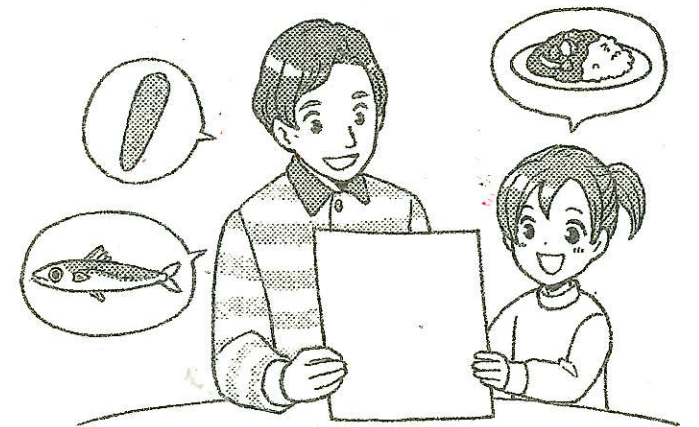
- 初めて給食を経験する1年生が食べやすく親しみやすい献立を取り入れました。(ツナそばろ・肉じゃが・生揚げのそばろ煮・魚フライ・ペンネミートソース)
- 旬の食品を取り入れ、季節感を味わう献立にしました。(キャベツ、小松菜、さわか、みつば、晩柑)



献立表をご活用ください

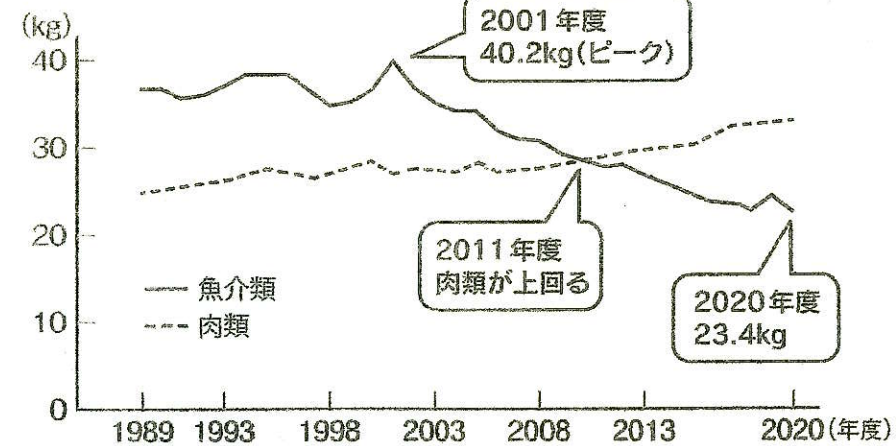
献立表には料理名だけではなく、給食に使われている食品やエネルギー量などが書かれています。

献立表を見ながら、使われている食品や、地域の郷土料理・行事食などの食にまつわるお話を、子どもと一緒にしていただけたらと思います。



Data 見る食育 ▶▶▶ 魚を食べていますか？

国民1人1年あたり食用魚介類・肉類の消費量の変化(純食料)



魚介類の消費量は、年々減少し続けています。1人1年当たりの消費量は2001年度の40.2kgをピークに減少しており、2020年度には23.4kgとなりました。一方、肉類の消費量は増加しており、2011年度に魚介類の消費量を上回りました。

資料：農林水産省「食料需給表」

磯香あえ



ひとくちメモ

キャベツや小松菜は、ゆでる代わりにラップに包んで電子レンジで加熱もOKです。のりはちぎって加えます。焼きのりでも味付けのりでもよいです。韓国のを加えると風味が少し違った磯香あえになります。

磯香あえに加えた焼きのりが、水分を吸収するので、お弁当のおかずに向いています。

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・のり・しょうゆを加えて混ぜる。



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

一人分の栄養価

エネルギー 12kcal
たんぱく質 1.1g



ごはん 牛乳
生揚げの甘辛煮 みそ汁
磯香あえ



鶏ごぼうごはんの具 アレンジメニュー

鶏肉とごぼうの煮物



ひとくちメモ

*材料を小さく切ると、鶏ごぼうごはんの具にもなります。
*彩りには、さやいんげんや絹さやを加えるとよいです。

作り方

材料と分量 (4人分)

鶏小間肉	200g
油揚げ	1枚
ごぼう	2/3本
にんじん	1/2本
ごま(白)	大さじ2
炒め油	適量
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	小さじ2
水	60cc~

一人分の栄養価

エネルギー 224kcal
たんぱく質 14.3g



- 1 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- 2 にんじんはせん切りにする。
- 3 ごぼうはさがきにして水につけておく。
- 4 鍋に油を入れ鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れて炒める。
- 5 しょうゆ・砂糖・酒と水を入れ、油揚げを入れ汁がなくなるまで煮含める。
- 6 仕上げにごまをふり入れる。



鶏ごぼうごはん (はいがごはん)
牛乳 揚げだいず
つみれ汁

