



## 3月の献立について

☆は下田小学校独自のおしらせです

- ・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、まごはやさしい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。
- ・季節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)
- ・我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(大根とツナの炒め煮)



その他の食材産地・アレルギー情報等は、よこはま学校食育財団 HP (<https://ygs.or.jp/>) からご確認ください。

## 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったそうです。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



## 塩のはなし -だしと減塩ついて-



### 和食の基本「だし」

だしは食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもに昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの乾燥させた食品からとります。だしをきかせると、うまみと塩分があわさって薄味でもおいしく感じられるので、減塩にもつながります。

給食の汁物は、汁物にだしのうまみの効果で塩分を抑えられるよう工夫されています。

### 相乗効果について

また、昆布とかつお節の合わせだしのように違う種類のだしを組み合わせると、それぞれのうま味(グルタミン酸とイノシン酸)が何倍にも強くなることが知られています。これは、だしの相乗効果と呼ばれています。だしをいろいろな料理に使って、減塩に取り組んでみてください。



6年生  
卒業おめでとう  
給食より

3月に6年生の「卒業おめでとう給食」を行います。卒業のお祝いと、6年間の食べ物や栄養についての学習のまとめを行うねらいがあります。「卒業おめでとう給食」に向けた授業で、6年生は次のようなことを学習しました。  
みなさんも、日常の食事の参考にしてみてください。

# 一食分の食事を栄養バランスよく組み立てるには？

## ポイント①食べ物の3つの働きをそろえる！



実は、バランスイーナちゃんはこの食べ物の3つのグループを表しています。  
◎うでや足→主にエネルギーのもとになる食べ物  
◎体→主に体をつくるもとになる食べ物  
◎髪の毛の葉っぱ→主に体の調子を整える食べ物



## ポイント②五大栄養素をそろえる！

たんすい かぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むましつ 無機質	ビタミン
おお ふく しょくひん 多く含む食品 こめ 米、パン、めん、いも、砂糖など	おお ふく しょくひん 多く含む食品 あぶら 油、バター、マヨネーズなど	おお ふく しょくひん 多く含む食品 あさな 魚、肉、卵、まめ 豆・大豆製品など	おお ふく しょくひん 多く含む食品 ごうじゆう 牛乳・乳製品、こざかな 小魚、海藻など	おお ふく しょくひん 多く含む食品 やさい 野菜、果物、きのこなど

## ポイント③主食、主菜、副菜を、3：1：2の割合でそろえる！

お弁当箱で表すと・・・



- ◎主食→ごはん、パン、めんなど。食事の中心。
- ◎主菜→肉、魚、豆、卵などを使ったおかずのこと。
- ◎副菜→野菜、海藻、きのこを使ったおかずのこと。

主食が少なくなってしまうたり、主菜と副菜のバランスが逆転したりしないように注意しましょう！