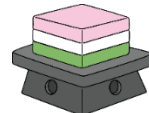


保護者様

横浜市立富岡小学校
校長 浅野 修一
栄養職員 角田悠紀子



給食だより 3月号



3月の給食は

◎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。

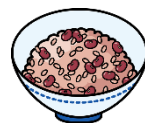
(主食・主菜・副菜のそろった献立 まごポイント満点の献立)

◎卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。

◎桃の節句を知らせる献立として、菜の花ごはんを取り入れました。

◎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・いよかん)



★富岡小の献立変更★

・7日(木) 6年生 セレクト給食実施予定(独自献立)

茶めし・牛乳・菜の花ごはんの具・姫鯛のレモンソテー・

豚肉の竜田揚げ(レモンソース)・きびなごフライ・ゆで野菜・

みそ汁・みかん・ぶどうゼリー・ヨーグルト

※ 加工食品のアレルゲン表示については、

2月13日付で6年生に配付いたしました「卒業セレクト給食実施のお知らせ」をご確認ください。

7		茶めし 牛乳 菜の花ごはんの具 姫鯛のレモンソテー 豚肉の竜田揚げ(レモンソース) きびなごフライ ゆで野菜 みそ汁 みかん ぶどうゼリー ヨーグルト	
●菜の花ごはんの具		●豚肉の竜田揚げ	●ゆで野菜
きざみ油揚げ	5	豚肉	ブロッコリー
菜の花	15	塩	0.15
にんじん	11	こしょう	0.01
炒りごま	2	でんぶん	2
しょうゆ	2	米粉	1
砂糖	0.7	揚げ油(米油)	
酒	3.5		
剛り節・水	25	●姫鯛・豚肉共通ソース	
		レモン果汁	3.5
●姫鯛のモンチー		にんにく	0.5
姫鯛	50	米油	1.75
塩	0.2	しょうゆ	3
こしょう	0.01	白ワイン	5
でんぶん	2.5	●きびなごフライ	
米粉	1.25	きびなごフライ	15
揚げ油(米油)		揚げ油(米油)	
		●みそ汁	
		じゃがいも	20
		キャベツ	30
		こまつな	9
		えのきたけ	5
		淡色辛みそ	5
		赤色辛みそ	2
		剛り節・水	110
		●みかん	
			80
		●ぶどうゼリー	
			40
		●ヨーグルト	
			40



3月の給食終了は、3月18日(月) 4月の給食開始は、4月12日(金)です。



★給食当番は白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをしていただき、春休み前の3月22日まで(6年生・5組は18日まで)に持ってきていただくよう、ご協力よろしくお願ひいたします。

※6年生・5組は、18日(月)の配膳用にエプロン・三角巾・マスクをご準備ください。

★春休み中に、給食帽子・マスクの点検・補修をお願いいたします。帽子は髪がしっかり入るもの、マスクは鼻と口が隠れるものをご用意ください。帽子は学校でも購入できます。必要な方はお申し出ください。また白衣についても、ボタンやほつれの修繕をしていただくとたいへん助かります。糸の色は白が望ましいですが、ない場合は他の色でも構いません。ボタンやひも等は学校にありますので、必要な場合は担任にお声かけください。ご協力よろしくお願ひいたします。

富岡小食育レポート ④セレクト給食事前授業を実施しました④

6年生は卒業を間近に控え、様々な準備に入っています。給食でも卒業を祝うとともに、6年間の食育の総仕上げとして、3月7日にセレクト給食を実施する予定です。2月下旬には、健康状態や栄養バランス・量を考え、自分に合った食事を選択する力を身に付けることをねらいとして、事前授業を行いました。当日は授業で立てたそれぞれのめあてを意識しながら、自分で選んだ料理を美味しく味わって食べてほしいと思います。小学校給食での経験が、未来ある子どもたちの今後の人生に、少しでも役立つことを願っています。

卒業おめでとう！セレクト給食
～健康により食事の選び方について知り、自分にぴったりの料理を選ぼう～

6年 組 番号前

○健康により食事とは、どのような食事か考えてみよう。
(1) 自分の考えを書いてみよう。

☆①健康により食事について、わかったことをまとめよう。

(2) 栄養職員といっしょに考えてみよう。

ポイント① 栄養の_____の整った食事

ポイント② 必要な栄養の_____をとれる食事
6年生の1食あたりの必要エネルギー量は、700～860kcal

比
主食 _____ 性別や体格、活動量に合わせて増減
主菜 _____ 手の_____1杯分
副菜 _____ 手1杯分(生) 手1杯分(加熱)
資料：NPO法人 食生活学実践フォーラム

まずは健康により食事の選び方について学びました。



健康により食事ってどのような食事なのだろう？
なぜ、健康であることが大切なのだろう？

卒業おめでとう！セレクト給食 Lunch specials

Staple food ～主食～
菜の花ごはん (茶めし・菜の花ごはんの具)

Main dish ～主菜～
(A) 姫鯛のレモンソテー or (B) 豚肉のたつた揚げ
きびなごフライ

Side dish ～副菜～
ゆで野菜
みそ汁

Desserts ～デザート～ 3つの中からひとつ
みかん
ぶどうゼリー
ヨーグルト

Drink ～飲み物～
牛乳

授業で学んだことを踏まえ、自分の健康のために必要な栄養素を考えながら、食べる料理を選びました。

自分はパターン _____ セレクト給食 チェックシート 6年 組 番号前

グループ	選ぶ数	献立名	選ぶポイント	食べ物のほたるき			食べる献立に ○印
				赤	黄	緑	
主食	必ず選ぶ	茶めし	-				○
主菜	1つ 選ぶ	(A) 姫鯛のレモンソテー	脳や神経のはたらきをよくし、記憶力や判断力を高めます。	○			
		(B) 豚肉のたつた揚げ	疲れを取り、エネルギーや筋肉をつくるのを助けます。	○			
	必ず選ぶ	きびなごフライ	-	○			○
副菜	必ず選ぶ	菜の花ごはんの具	-			○	○
		ゆで野菜	-			○	○
	必ず選ぶ	みそ汁	-			○	○
デザート	1つ 選ぶ	みかん	風邪から体を守ったり、傷を早く治したりします。			○	
		ぶどうゼリー	目の健康を保ちます。			○	
	必ず選ぶ	ヨーグルト	骨や歯を丈夫にしたり、おなかの調子を整えたりします。	○			
飲み物	必ず選ぶ	牛乳	-	○			○
選んだ献立を確認しよう！ 確認できたら印							
①主食・主菜・副菜がそろっている。							✓
②自分の好みや健康状態をふまえた献立になっている。							✓
☆③セレクト給食当日のめあて 今日学んだことをふまえて、どのようなことに気を付けて食事をしたか、理由もふくめて書こう！							
☆④めあてに対する振り返り (セレクト給食実施後記入)				④セレクト給食の授業や当日の感想 (セレクト給食実施後記入)			

今年度も、本校の学校給食・食育へのご理解・ご協力ありがとうございました。

今年度は、昨年度から始めた食育月間や給食週間の全校一斉の取り組みを継続し、年間を通じた切れ目のない食育を目指して取り組んできました。学級担任の先生方も、給食室前の残食量掲示コーナーの前で、前日の給食をバランスよく食べられたか、毎日子どもたちと振り返りをしてくれています。毎年行っている6年生のセレクト給食の事前授業でも、子どもたちから多様で豊かな発言が聞かれるようになり、少しずつ食育の種が芽吹いていることを、確かに感じています。またコロナ禍後2度目となる給食体験会では、保護者の皆様から前向きなご意見やご要望をより多く頂戴し、保護者の皆様の食育への関心もより高まってきていると感じました。

今後も子どもたちが食への関心を高め、その大切さに気付くことができるよう、指導の工夫を重ねていきます。ご家庭でもぜひ様々な食材や料理に触れていただき、楽しく食事の時間を過ごしてください。

